

南宁广播电视台报

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027
本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

2024年4月25日

2024年第16期

总1849期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

世界读书日

让阅读成为习惯
让思考伴随人生



南宁广播电视台报
微信公众号

高考数学140分以上就能被破格录取？没这么简单！

2024年高考还没开始，部分高校已开始“放大招”。最近，一则“高考数学140分以上就可被985高校破格录取”的消息在网上引发关注。记者调查发

现，这可能与国内一批知名高校发布的强基计划招生简章有关。

单科高考成绩特别优秀就能被直接录取吗？今年强基计划有什么新变化？

数学满分能直接入围？

后续还有考核

“数学单科称王”“数学过140分，985任选”“数学学霸的福音”……近日，有关高考数学超140分便可破格入围的消息在网上传播，讨论度极高，不少家长表达了对数学学霸的羡慕，还有网友感叹：“数学单科为王的时代到了吗？”

其实，此信息和实行多年的高校强基计划有关。每年4月，北京大学、清华大学等多所试点高校会发布强基计划招生简章，选拔培养有志于服务国家重大战略需求且综合素质优秀或基础学科拔尖的学生。在今年已发布强基计划招生简章的高校中，部分招生要求有了新变化。例如西北工业大学，对数学单科成绩145分及以上，且高考成绩进入分省招生计划数4~5倍之间的考生，可申请破格入围学校考核；中南大学对第一专业志愿为数学与应用数学，且高考数学单科成绩达到145分的考生不受名额限制直接入围；北京理工大学的要求则更宽，数学高考单科成绩取得满分的，可破格入围学校考核。

梳理各校招生简章可以发现，数学单科成绩优异只是通过初审的条件，并非直接被高校录取。入围后还需要进行考核测试，各校的招生办法不一样，有的需要进行笔试、面试、体测，有的则是面试加体测等，最终高校会根据校考成绩确定录取名单。

数学考140分以上难吗？

很考验理科思维

为何高校在破格入围的方式上对数学学科如此看重？“数学是科学的基础。如果一个考生在高考中

数学能考到140分以上，那就说明他的理科思维非常出色，具备严谨的推理能力和深入的探究精神。”广西某示范性高中的一名数学特级教师表示，这些能力在学生的后续学术研究中将发挥至关重要的作用。该老师还认为，数学作为核心科目，其重要性被高校放大，是为了筛选出优秀的理工科人才。

一名示范性高中的校长也持相同观点，他认为数学成绩优秀的学生，通常高考总分也不会低，基本也能够入围这些高校。当然，今年高校对数学学科的重视，也给总分不是特别高但数学非常优秀的同学带来了更多机会。

那么，在广西数学考到140分以上意味着什么？几名高中数学教师均表示，这属于顶尖水平。有数学老师指出，广西实施新高考后，新课程、新课标的改革使得数学增加了许多创新题，数学考到140分以上属于凤毛麟角。要达到这样的高分，学生不仅需要有扎实的数学基础，还需具备出色的解题能力和逻辑思维，并能够灵活运用所学知识。

强基计划招生有变化

多校新增王牌专业

除了高考数学成绩达到一定要求可以破格入围外，物理成绩优异的学生也能享受“优待”。例如中山大学在强基计划招生简章中，对于报考物理学、理论与应用力学专业的学生，只要物理成绩达到100分（新高考省份）或理综成绩≥280分（传统高考省份），就可以破格入围考核。

今年的各高校强基计划还呈现出一些新特点，很多高校新增或扩大了强基专业范围，加入了一些以基础学



科为辐射的交叉培养方向。

此外，今年多所高校降低了入围比例，增加了考生的录取难度。比如上海交通大学将入围比例从6倍降为4倍，厦门大学从6倍降为3倍，中山大学和华南理工大学则由6倍缩减为5倍。

对广西考生来说，还有一个好消息是，此前不在广西实施强基计划招生的部分高校，今年开始在广西实施。例如中国人民大学今年的招生省份新增了广西和贵州；中国海洋大学也从去年的13个省（区、市）扩大到21个省（区、市）招生，广西也是其中之一。

知多点

入围比例：即按照招生计划一定倍数划定复试入围人数。例如某大学入围比例是6倍，招生10人，那么可入围的人就有60人。

来源：广西新闻网

广西今年底将全面实现实名证件网上购买电子客票



近日，自治区交通运输厅印发《广西2024年适老化无障碍交通出行服务扩面提质增效等5件更贴近民生实事实施方案》，明确在2024年底，广西将全面实现居民身份证、护照、外国人永久居留身份证等实名证件网上购买电子客票。

在适老化无障碍交通出行服务方面，围绕老年人在城市交通出行中面临的最突出问题和最迫切需求，持续推进城市公共汽电车、城市轨道交通等领域适老化无障碍服务提升，进一步巩固适老化无障碍交通出行服务成效。

持续提升巡游出租汽车电召服务水平，力争到今年底，全区巡游出租汽车95128电话接入率达90%以上，95128电召

服务扩大到网络预约出租汽车；加快低地板及低入口城市公共汽电车推广应用，全区新打造敬老爱老城市公共汽电车线路14条，南宁市轨道交通打造1条城市轨道交通运营服务品牌线路，优化站车环境，推动出入口和换乘设施优化改造，为包括老年人在内的各类群体提供安全、便捷、温馨的乘车环境和服务。

在道路客运电子客票方面，到今年底，全面实现居民身份证、护照、外国人永久居留身份证等实名证件网上购买电子客票，二级以上汽车客运站、定制客运班线电子客票覆盖率达99%以上，省际市际客运班线电子客票覆盖率达95%以上。

来源：南国早报客户端

强对流天气多发 这些疾病需注意

近期，南宁进入强对流天气多发期，南宁疾控提醒广大市民朋友除了做好防汛和出行安全，还要注意预防疾病。

暴雨过后很可能会出现次生的水污染、食物中毒和传染病。再加上眼下正值消化道传染病流行季节，传染病发生的风险将加大。

暴雨和洪灾过后最容易出现两类传染病：肠道传染病，如霍乱、菌痢、伤寒等；人畜共患病和虫媒传染病，如钩端螺旋体病、疟疾、出血热、乙脑等。

避免传染性疾病困扰要注意保障个人卫生、饮用水卫生、食品卫生、环境卫生，并做好病媒生物控制。如身体出现不适，一定要及时就诊。

雨季易导致细菌滋生，水中浸泡易患皮肤病，打湿脚后不清洗，容易诱发湿疹。大家如果是步行或乘公共交通工具，最好穿一双晴雨两用的透气鞋，也可穿塑料鞋或雨鞋，到达目的地后再换上舒适保暖的鞋子。



来源：南宁宝新闻客户端

“五一”假期临近 市民出行热情高涨



虽然距离“五一”假期还有几天时间，但很多市民已经开始规划出游路线了，多家旅行社和旅游平台也推出了不少“五一”旅游线路产品，预计国内中长线游将主导今年“五一”假期的旅游消费。

“我们一家人准备‘五一’假期到华东地区游玩，能帮我们找些合适的路线吗？”4月17日，在民族大道一家旅行社，市民赵女士向工作人员咨询出游的线路和价格。“我们担心机票、酒店会涨价，所以先到旅行社来了解一下情况。”赵女士告诉记者，据旅行社工作人员介绍，近段时间，线上和线下咨询量都很大，云南、上海、北京、成都、广州、深圳等旅游目的地都很热门。

记者注意到，市区部分旅行社都推出了一些近期

备受关注的特色路线，打出了以“到开封看王婆说媒”“到西双版纳体验傣族泼水狂欢活动”“畅快纯玩港澳”“别错过5月的新疆”等为标题的宣传海报，备受市民关注。

根据携程旅行发布的数据，近期境内酒店、机票搜索热度同比略有增长，出境机票搜索热度同比大幅增长56%。从携程平台的整体预订情况看，北京、上海、重庆、杭州、成都、南京、西安、武汉、广州、长沙是“五一”假期十大热门旅游目的地。出境游方面，日本、泰国、韩国、马来西亚、新加坡、美国、印度尼西亚、澳大利亚、法国、越南是热门出境国家。

记者还了解到，随着深度旅游的需求日益高涨，许

多游客在国外旅游时，不再以走马观花式的体验为主，转而采用与当地人更相似的出游方式。如搭火车旅行，最热门的列车线路包括：首尔—釜山、佛罗伦萨—罗马、伦敦—爱丁堡等。欧洲铁路33国通票(Eurail-Pass)、韩铁通票(Ko-railPass)、日本全国铁路周游券(JRPASS)等火车通票产品受到青睐。

此外，今年以来，南宁市抢抓机遇，多措并举，借势宣传持续引流，入邕游客陆续增多。据携程旅游数据显示，“五一”假期，南宁度假产品预订量同比增长30%，主要客源地为北京、上海、广州、成都、深圳，南宁市民出行热门目的地为重庆、长沙、北海、深圳、广州，南宁出境游预订量同比增长55%。

来源：《南宁日报》2024年4月18日04版

“五一”火车票为什么难买？

“五一”临近，有不少网友反映，今年“五一”期间不少火车票比较难买，甚至出现一些车次开售即“秒光”的情况。

火车票难买，核心还是供需矛盾。铁路客运量有明显的周期性、集中性特征。在春运和各种节假日期间，火车票的需求量会比平时多出数倍，热门线路比冷门线路的需求也要高出许多。近些年，我国铁路建设尤其是高铁建设取得巨大成就，线路网络、运行速度、服务质量等方面都有了明显进步，铁路运力大幅提升，买票难问题得到有效缓解，群众日常出行要求基本能够得到满足。但是，面对高峰时段暴涨的运输需求，仍无法全部满足。

在继续加大铁路投入力度、提升运力的同时，也要清楚认识到，铁路建设要科学合理，不能按照满足最高峰需求的标准来建设。这是因为，过大投入一方面会带来巨额投入和较长工期，对资金、土地等资源带来较大压力；另一方面，平时运量需求正常时，过剩运力会造成大量闲置，带来浪费。

随着经济持续恢复，消费复苏态势明显，群众的出行需求和热情得到极大释放。国铁集团客运部负责人

表示，“五一”假期旅客出行高度集中，运力和需求的矛盾十分突出，造成局部地区和时段车票紧张。尤其在部分热门方向的线路上，一些始发终到时间更为适宜、全程旅行时间更短的列车，成为许多旅客的首选出行方案。

当前，铁路车次查询、预售期等信息十分透明，12306网络购票、手机APP购票等各种购票方式也很便捷。当这些热门方向车票起售时，广大旅客会第一时间通过各种方式“抢票”，就有可能会出现车票“秒光”现象。

该负责人介绍，为了更多旅客顺利买票出行，全国铁路“五一”期间实行高峰运行图，挖掘运输潜力，充分运用线路、车站、动车组、普速车辆等运力资源，在基本运行图每日安排开行旅客列车11000列左右的基础上，采取增开临时旅客列车、动车组重联运行、普速旅客列车加挂车厢等方式，最大限度增加旅客座席。

同时，铁路12306将根据客流趋势，每日动态调整票额分配策略，兼顾长途和短途旅客出行需求，及时将票额投放至客流需求较大的车站，最大限度保障旅客



出行需求。为应对售票高峰，铁路12306系统也提前做好各项技术准备工作，能够满足超大访问量需求，保障售票系统安全稳定运行。

对于旅客来说，可以根据不同时段、不同方向余票情况，选择错峰出行，也可选择候补购票、中转换乘等方式购票，增加购票成功率。铁路部门将根据铁路12306预售票和候补购票数据，动态优化调整列车开行方案，及时在热门线路、方向和时段增开旅客列车。

因为火车票供不应求，一些第三方平台推出了付费抢票服务，售卖“加速包”等产品，声称可以优先购票。对此，该负责人提醒，铁路12306网站(含手机客户端)是中国铁路唯一官方火车票网络售票平台，从未授权任何第三方平台发售火车票。旅客通过第三方平台购票，不仅会遭遇附加费、捆绑销售服务等陷阱，还面临个人信息泄露风险。广大旅客应通过铁路官方渠道购票，避免遭受不必要的损失。

来源：央广网

南宁市第四医院成功实施艾滋病母婴阻断1300多例

南宁市第四人民医院妇产科主任庞俊，是广西最早从事预防艾滋病母婴传播工作的专业技术人员。同为母亲，她能体会到感染艾滋病病毒的孕产妇的心情。

从事艾滋病防治工作近20年来，庞俊指导各级医师给艾滋病孕产妇实施艾滋病母婴阻断，让感染的孕妇及所生婴儿能正确服用抗病毒药物，对感染妇女所生的婴儿进行随访和喂养指导。至今，四医院整体艾滋病母婴传播率小于2%，低于

2022年国家疾病预防控制中心妇幼中心公布数据（全国为3%，广西为2.32%）。在庞俊的带动下，为“生命站岗”的价值观已经完全浸润了第四医院妇产科团队。

2005年至今，第四医院妇产科成功为1300多例艾滋病孕产妇实施艾滋病母婴阻断，经过规范的母婴阻断，为广西艾滋病母婴阻断工作走在全国前列发挥了重要作用。

南宁市兴宁区防艾办供稿



珍爱生命 预防艾滋

遗失声明
青秀区人武部军车SN31522
驾驶证主副证均遗失，证件号：
BA15000302，驾驶员：隆政辉。

军车SN31521驾驶证主证遗失，证件号：BA15000298，驾驶员：张桂文。以上证件均作废。特此声明！

青秀区人武部



南宁市精神文明建设委员会办公室



我国法院在离婚案件中开展“关爱未成年人提示”工作

最高人民法院4月15日发布意见，在涉及未成年子女的离婚案件中开展“关爱未成年提示”工作，避免离婚纠纷对未成年人产生不利影响，维护未成年人身心健康。

父母是未成年子女的依靠。一方面，父母有抚养、教育、保护未成年子女的法定义务，不依法履行义务的，将承担法律责任；另一方面，父母是子女之源，舐犊情深，亲慈恩重。父母的抚育和关爱，直接关系到未成年子女的身心健康。那么，父母离婚对未成年子女会产生什么影响，又应该怎么避免呢？

1. 父母因离婚产生纠纷，子女将面临心理上、生活上的巨大变化。夫妻之间一时产生矛盾，不同于感情确已破裂。婚姻需要经营，感情可以修复，子女的健康成长是父母的期待，也是社会的希望，请三思而后行！

2. 即使要离婚，也请保持平静和理性。子女不应成为父母发泄、转移负面情绪的对象。在离婚过程中，请一定要关注子女的心理健康、情感需求，注重心理疏导，听取他们的意见，妥善处理抚养、探望、财产等相关事宜。

3. 如果父母不能给予足够的关心、关爱、陪护和疏导，未成年子女的身心健康会受到伤害，成长

可能受到影响，严重时甚至走上违法犯罪道路或者遭受不法侵害。

4. 父母与子女间的关系，不因父母离婚而消除。离婚后，父母双方对于子女仍有抚养、教育、保护的权利和义务，直接抚养一方应当妥善抚养，不得作出不利于子女身心健康的行为，否则另一方有权请求变更抚养关系；不直接抚养的一方应当积极通过见面、书信、网络等方式关心子女的生活、学习、心理状况，并依法负担相应的抚养费，否则另一方有权申请人民法院强制执行。

5. 未成年子女需要父母的关爱，离婚后，双方应当妥善处理对子女的探望事宜。不直接抚养的一方应当依照协议、人民法院判决或者调解确定的时间和方式，在不影响未成年子女学习、生活的情况下探望未成年子女，另一方应当予以协助。

6. 父母任何一方均不得违背最有利于未成年人原则，以抢夺、藏匿未成年子女等方式争夺抚养权或者阻止对方探望，否则在确定、变更抚养关系

等方面可能面临不利后果。任何一方拒不履行人民法院生效判决的，人民法院可以予以罚款、拘留，对构成犯罪的，还将依法追究刑事责任。

7. 父母应当依法履行对子女的监护职责，该职责不因离婚而免除。父母存在遗弃、虐待、家庭暴力等不履行监护职责或者侵害子女合法权益情形的，不仅可能承担被撤销监护人资格等民事责任，构成犯罪的，还将被依法追究刑事责任。未成年子女造成他人损害的，父母应当依照民法典相关规定共同承担侵权责任。



(二)关注未成年人的生理、心理状况和情感需求；

(三)教育和引导未成年人遵纪守法、勤俭节约，养成良好的思想品德和行为习惯；

(四)对未成年人进行安全教育，提高未成年人的自我保护意识和能力；

(五)尊重未成年人受教育的权利，保障适龄未成年人依法接受并完成义务教育；

(六)保障未成年人休息、娱乐和体育锻炼的时间，引导未成年人进行有益身心健康的活动；

(七)妥善管理和保护未成年人的财产；

(八)依法代理未成年人实施民事法律行为；

(九)预防和制止未成年人的不良行为和违法犯罪行为，并进行合理管教；

(十)其他应当履行的监护职责。

第十七条 未成年人的父母或者其他监护人不得实施下列行为：

(一)虐待、遗弃、非法送养未成年人或者对未成年人实施家庭暴力；

(二)放任、教唆或者利用未成年人实施违法犯罪行为；

(三)放任、唆使未成年人参与邪教、迷信活动或者接受恐怖主义、分裂主义、极端主义等侵害；

(四)放任、唆使未成年人吸烟(含电子烟，下同)、饮酒、赌博、流浪乞讨或者欺凌他人；

(五)放任或者迫使应当接受义务教育的未成年人失学、辍学；

(六)放任未成年人沉迷网络，接触危害或者可能影响其身心健康的图书、报刊、电影、广播电视台节目、音像制品、电子出版物和网络信息等；

(七)放任未成年人进入营业性娱乐场所、酒吧、互联网上网服务营业场所等不适宜未成年人活动的场所；

(八)允许或者迫使未成年人从事国家规定以外的劳动；

(九)允许、迫使未成年人结婚或者为未成年人订立婚约；

(十)违法处分、侵吞未成年人的财产或者利用未成年人牟取不正当利益；

(十一)其他侵犯未成年人身心健康

康、财产权益或者不依法履行未成年人保护义务的行为。

第十九条 未成年人的父母或者其他监护人应当根据未成年人的年龄和智力发展状况，在作出与未成年人权益有关的决定前，听取未成年人的意见，充分考虑其真实意愿。

第二十四条 未成年人的父母离婚时，应当妥善处理未成年子女的抚养、教育、探望、财产等事宜，听取有表达意愿能力未成年人的意见。不得以抢夺、藏匿未成年子女等方式争夺抚养权。

未成年人的父母离婚后，不直接抚养未成年子女的一方应当依照协议、人民法院判决或者调解确定的时间和方式，在不影响未成年人学习、生活的情况下探望未成年子女，直接抚养的一方应当配合，但被人民法院依法中止探望权的除外。

《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》

第十六条 未成年人的父母或者其他监护人对未成年人的预防犯罪教育负有直接责任，应当依法履行监护职责，树立优良家风，培养未成年人良好品行；发现未成年人心理或者行为异常的，应当及时了解情况并进行教育、引导和劝诫，不得拒绝或者怠于履行监护职责。

《中华人民共和国家庭教育促进法》

第十四条 父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的负责任意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任，用正确思想、方法和行为教育未成年人养成良好思想、品行和习惯。

第二十条 未成年人的父母分居或者离异的，应当相互配合履行家庭教育责任，任何一方不得拒绝或者怠于履行；除法律另有规定外，不得阻碍另一方实施家庭教育。

第二十三条 未成年人的父母或者其他监护人不得因性别、身体状况、智力等歧视未成年人，不得实施家庭暴力，不得胁迫、引诱、教唆、纵容、利用未成年人从事违反法律法规和社会公德的活动。



透过钱“眼”看历史



作为四大文明古国之一的中国，古钱币可谓历史悠久、形式多样，它起源于夏商、形成于东周、统一于嬴秦、完善于汉唐、繁盛于宋、元、明、清，历经四千多年漫长而跌宕的发展演变，创造了七十多项世界之最，不断丰富着华夏农耕文明、游牧文明史。中国古钱币大都以铜币为主，圆形方孔状，合乎“外圆内方”的哲学思想、“天圆地方”的宇宙观，并含有丰富的书法艺术和与时俱进的时代感。中国古钱币至少经历了贝币、布（铸）币、半两、五铢、通宝、元宝、银元直到纸币的漫长而复杂的历程。中国钱币在世界钱币的百花园里争奇斗艳，实乃历史之见证、文物之奇葩，形成一种极具中国个性特色的货币文化，还影响到东亚、东南亚等地区和国家。朝鲜、日本、越南、古代琉球国等曾长期使用中国钱币，在世界货币史上，中国占有极重要的一席之地。

钱币作为一种文化的载体和历史的见证，不仅能将中国古代历史串联起来，还承载了古代文化很多重要信息，并见证了朝代的更替、历史的沿革。

近日，“泉聚文明——馆藏钱币精品展”在北京艺术博物馆开幕。展览共展出馆藏钱币文物250余件，其中珍贵文物20余件，并辅以瓷器

等藏品，呈现了中国古代钱币发展简史，同时从书法文字、钱币纹饰、造型等方面介绍钱币所蕴含的艺术之美。

在展厅中，一枚名为“一刀平五千”的钱币造型别致，吸引了不少观众驻足观看。“一刀平五千”是新莽时期钱币的代表之一，铸造于王莽执政时期。钱币青铜质地，整体为刀形，分为环柄和刀身两部分。环柄为一方孔圆钱，环文上曰“一”，下曰“刀”，在铸造时采用错金技术，先铸出浅槽，再将碾成细丝的黄金镶嵌到浅槽里，并且加以打磨，使字面与钱面平齐。这是我国历史上唯一使用错金工艺制成的钱币，又称“金错刀”，非常珍贵。

宋代是钱文书法的鼎盛时期。由皇帝亲笔书写钱文是从北宋开始的一个独特的文化现象，这种钱币被称为“御书钱”。宋太宗赵光义书法造诣颇深，楷书浑厚端庄、笔力含蓄；行书线条清晰、劲挺奔放；草书则神采飞扬、奔放流畅。淳化元年（990年），宋太宗赵光义用楷、行、草三种字体书写“淳化元宝”钱文，开启了帝王书写钱文的先河。一个年号钱用三种书体分别书写并成套铸造和发行，是中国钱币史上的创举。它不仅仅是皇帝个人书法才艺的展示，更是北宋文化昌盛的表现。

展览展出的每一枚钱币都蕴含着深厚的历史文化，比如展出的一枚清代的“康熙通宝”铸于清康熙时

期（1662年至1722年），钱面文字“康熙通宝”以楷书书写。康熙年间社会政治稳定，经济发展很快，这一时期的钱币多数厚重规整，文字美观大方，铸量很大，存世丰富。它还有一个独特的称呼——“罗汉钱”。此枚“罗汉钱”制作精良，铜质光亮，背面为满文“宝泉”二字，是户部宝泉局专为康熙皇帝六十寿辰而铸的一种祝寿钱。

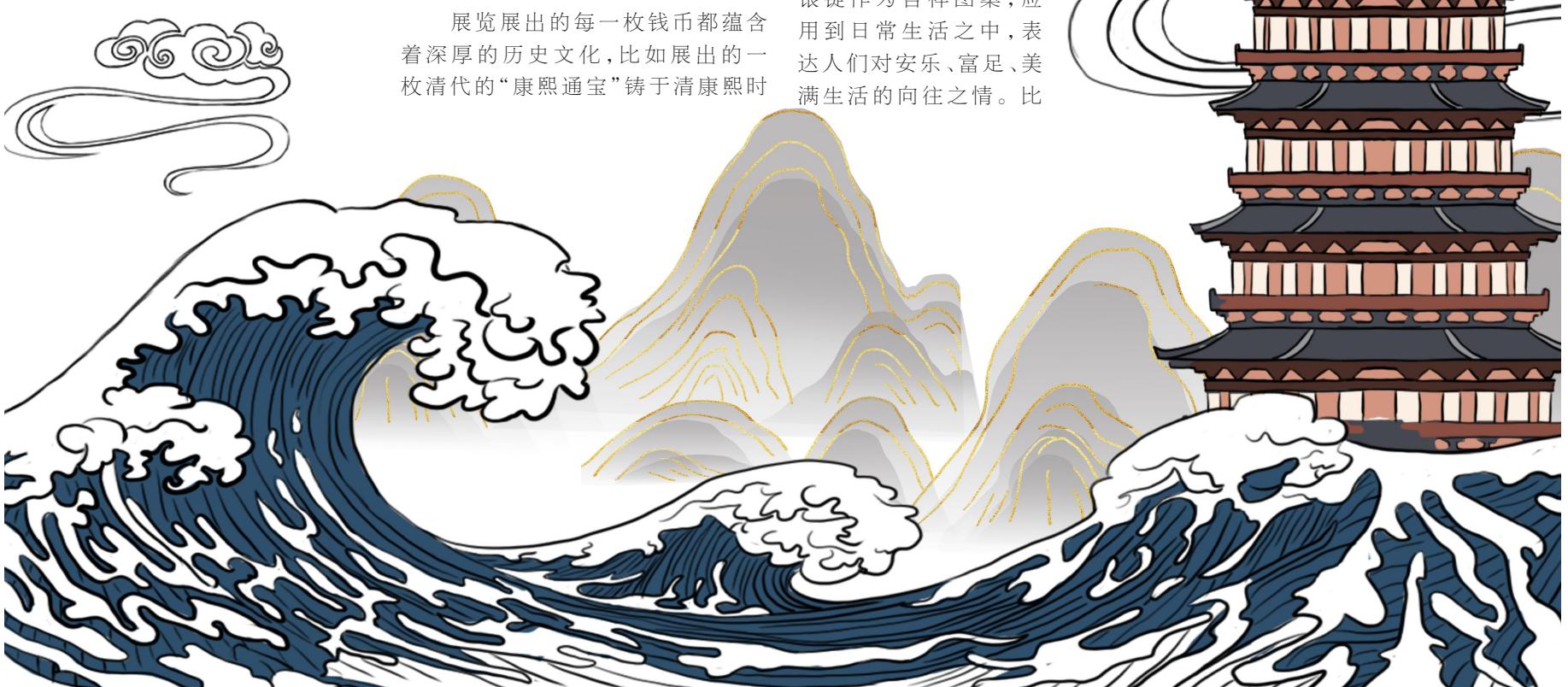
展出的部分钱币还体现了不同时代多民族文化的融合。“乾隆通宝”是乾隆二十四年（1759年）在新疆发行的铸币，因不掺杂铅锡，色泽柔和光亮、红润自然，被称为“红钱”。该钱币的正面为“乾隆通宝”，背面文字为维吾尔文及满文。中国古代铸币上通常只使用一种文字，少数情况使用两种，而“乾隆通宝”使用汉、满、维吾尔三种文字，方便各民族识别，同时，规范统一的货币促进了新疆的经济发展，是中国历史上多民族融合的珍贵见证物。

钱币作为财富的象征，是五福之一“禄”的体现，人们将钱视为吉祥物，把钱币、银锭作为吉祥图案，应用到日常生活之中，表达人们对安乐、富足、美满生活的向往之情。比

如背面文字为黄金万两的清代“元亨利贞”民俗钱。该枚钱币整体呈腰牌形，顶部及两侧均有穿孔，方便悬挂。“元亨利贞”出自《易经》卦辞，代表人们崇尚天道生长万物、祈祷上苍庇护众生之意。钱文“元亨利贞”“黄金万两”均随形变化，以吉祥俗语组成合体字，表达避凶求吉的愿望。钱币整体形制规整，钱文深峻，造型生动风趣，富有文化与艺术内涵，是民俗异形花钱中的精品。

展览还展出了一件五彩子孙满堂图瓷砖。瓷砖正面画面主角是一对老年夫妇，位于上半部分正中的位置，慈眉善目，面带微笑。两侧各绘6名男子，中间绘10名童子。有一名儿童穿圆领袍衫，手持银锭和毛笔，构成“必定如意”的吉祥寓意。

来源：中国文化报



阳春四月蛏子肥

蛏子是贝类水生动物。因产地不同，既是海鲜，也可以是河鲜。其肉富含蛋白质、钙、镁、铁、硒、维生素A等营养元素，补阴清热、解毒除烦、补虚健体、健脑益智、降脂降压。

四月的蛏子肉质洁白，汤汁香醇，口感格外鲜美，甚至有点微甜。当蒸熟或烤着吃时，蛏肉鲜嫩无比；而炖熟后，蛏子肉则变得鲜香且肉块酥糯；如果是腌制后食用，其味道则咸香可口，让人回味无穷……

蛏子煎蛋

材料：

鸡蛋、蛏子、菜脯、葱、油适量。

做法：

1. 备好所用食材；
2. 锅里加水煮开，将蛏子下锅焯至开壳；
3. 菜脯切丁，与鸡蛋香葱配在一起；
4. 锅里加油，将拌好的蛋液下锅；
5. 将蛏子肉控水下锅，煎烙至双面凝固微微出香即可。



插酒蛏

插酒蛏是福州的一道菜品，主料是老蛏、福建老酒，辅料是盐和生姜，在福州民间，过年过节或者酒席上都有这道菜，可以说是福州的一道名菜。

材料：

老蛏、福建老酒、生姜、盐、葱叶。

做法：

1. 老蛏洗干净，放入一勺盐，浸泡1个小时；
2. 生姜洗净切丝，葱洗净切葱花；
3. 老蛏清洗干净，插入碗里，加入少许盐，倒入适量福建老酒；
4. 待蒸锅水开，把老蛏放入，大火蒸10分钟；
5. 蒸好取出，撒上葱花即可，不用放鸡精都特别鲜美。

书香蛏子

材料：

红辣椒、胡萝卜、蛏子、鸡蛋、蒜、蒜苔、料酒、糖、油、盐、味精。

做法：

1. 蛏子在盐水中浸泡半小时吐净沙子，沥干备用；
2. 锅中加入适量清水，大火煮到蛏子全部张口即可关火出锅，取肉备用；
3. 鸡蛋打散，加水淀粉和一点点盐搅拌均匀，摊成蛋饼，为了卖相好蛋饼只煎一面；
4. 胡萝卜削成两根小柱体状，蛋饼剪掉两边与胡萝卜组成书的形状；
5. 锅中热油加入蒜末爆香，再放入蒜苔粒翻炒至变色，放入蛏子大火快速翻炒加入糖、盐、味精炒匀入味，撒入红辣椒粒提香即可出锅；
6. 将炒好的蛏子摆在蛋皮上，再用叶子装饰一下，瞬间美味爆棚。



铁板酒淬蛏子

材料：

蛏子、葱花、盐、橄榄油、高度白酒。

做法：

1. 容器加水放5克盐化开，放入蛏子养半天（可以放入冰箱），吐净泥沙冲洗干净，沥干水分待用；
2. 将蛏子依次摆入铁盘内；
3. 慢火烧至蛏子开口，均匀撒上盐，浇上橄榄油，收干水分；
4. 开大火，烹入白酒淬一下，此时盘内白酒会起火，一定要注意安全；
5. 等到盘内火灭了，撒上葱花即可。

文：许术



跟着古诗去旅行 (十七)

山水画卷中的休闲天堂

“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”……山河锦绣，壮美如画，自古以来，许多文人墨客用笔下的诗词记录了所见美景，抒发着对广袤山河的赞美与热爱。让我们跟着古诗词一起，游览祖国的大好河山，领略各地的秀美风光。



吴兴区妙山村



陆羽古道



栖贤禅寺

渔歌子

张志和

西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。
青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。

这是唐代隐逸诗人张志和描写西塞山的著名诗作。西塞山前的湖水在春日里格外明艳动人，一派“春来江水绿如蓝”的景象，远处的西塞山在烟雨中若隐若现，几只白鹭在山前翩跹起舞，以优美的身姿划过天际。正值鳜鱼肥美的季节，只见在细雨迷蒙的岸边停靠着一叶小舟，舟中有一渔夫头戴青色斗笠，身披绿色蓑衣，悠然自得地在细雨中垂钓。张志和被这如诗如画的动人景象感染，以富于画意的细腻笔法所著《渔歌子》，寥寥几笔勾画出了一幅清新的春日江景。

湖州西塞山风景区位于浙江省湖州市吴兴区境内，是一个集自然风光、人文历史和民俗风情于一体的著名风景名胜区。景区内山峦叠嶂，水波潋滟，拥有壮美的西塞山、奇石嶙峋的石梁飞瀑等众多景点，被誉为“浙北第一奇山”。这里有着悠久的历史和丰富的文化底蕴，是探访古迹、领略江南水乡风光的绝佳去处。

吴兴区妙山村

妙山村地处西塞山旅游度假区的中心位置，这里群山环抱，山清水秀，蛙鸟草木，尽显自然野趣。妙山村境内山水资源优质，有千亩良田、万亩山林。村内还有霞幕山景区、陆羽古道等自然人文景观。村内的长颈鹿庄园占地面积高达1200亩，是国内首家真实版长颈鹿互动式庄园。游客们可以在自然生态中与萌宠动物友爱共处，远离城市的喧嚣，释放天性，享受自然。

陆羽古道

入选“中国十大古道”之一的陆羽古道，即霞幕山古道。分别起始于山麓的妙山村、稍康村、关山村和肇山村。这些古道曾是茶圣陆羽向茶求道之路，也是当时香客上香、村民进山之路。其中始于妙山村的登山古道较为平缓，路程约两公里，游客可以拾级而上，追忆古代香客们穿梭往返“天湖庵”“福源寺”的虔诚，游霞幕湖、妙山板栗林、百步险等景点。古道两旁植被茂密，鸟语花香，并伴有溪水流淌其间，在视野开阔处，可以远眺山下水库、远处水田及村落，其景其情美不胜收。登临霞幕山，悠闲林泉间，观清潭水瀑，怪石古木；听风敲竹韵，松涛耳语；北眺太湖，南望莫

干；赏“睇赭霞之复幕”，采“霞雾素”之名兰。

栖贤禅寺

栖贤禅寺坐落于西塞山脚下，始建于唐代，在清朝末年，是吴兴郡的“四大丛林古刹”之一。许多文人墨客经常汇聚于此，富有深厚的人文底蕴。

禅寺共有四进重六大殿，房屋百余间。走进寺门，首进为金刚殿，殿前为放生池，用青田石雕刻的围栏把一池碧水打扮得清新自然。左右两侧各有住宿、膳食用楼一幢。殿前有古树两株，一株为500余年的“望水黄檀”，一株为300余年的“路路通枫树”。第二进为大雄宝殿，原建筑已被毁，现在的大雄宝殿是在原址上重建的，其右侧有树龄约1000年的糙树一株，殿后有“泉方丈余”的龙眼池两口，泉水终年清冽可口，源源不断。

四重建百余间，昔有回廊连通，内廊圆形拱顶，外廊挑梁拱顶，保存了明、清建筑风格。地面青石方砖铺设，台阶条石砌成，大多佛像用樟木雕刻镂空漆金而成，飞檐挑梁采用线、纹精雕技法，无论人物故事，还是祥云、花卉无不惟妙惟肖，古朴典雅。

文：黄理佳





大博弈 新闻综合频道 36-40集剧情

第1集

卫丞能写高质量论文，能做高质量实验，但并不适合教书，却偏找了个教书的工作，甚至连教室都会跑错，无奈的卫丞找校长辞职，校长特意给他推荐了个项目。麓山重工负责人方锐舟亲自点名要卫丞前去，但却遭到卫丞的拒绝，校长劝说卫丞不仅仅要做科研，更要学会和人打交道，只有接触到方锐舟，才能更加了解到自己的父亲。转眼四年过去，麓山重工遭遇危机，负债率持续递增。董事长方锐舟召开董事会，会议认为“重工换金融”本身就不合理，现在停发工资恐怕会造成很大的负面影响，但方锐舟却表示一切都是势在必行，大有壮士断腕的决心。

第2集

宋春霞看着一家三口的照片，准备好饭菜等卫丞，卫丞来找宋春霞却不肯上楼，宋春霞只好下去劝说卫丞放弃起诉，可卫丞却对方锐舟有意见，认为父亲卫冲之是被他逼疯的，方锐舟从未探望，也没给一次医药费，他搞科研是为了积攒钱为父亲翻案。邱副省长来到麓山重工，他认为麓山重工发展了七十年，如果此时转换金融很可惜，但方锐舟认为现在负债率太高，转换金融是唯一的发展方向。邱副省长正在开会，卫丞冲进来向邱副省长告状，金燕子在外面计时，五分钟过去，卫丞还没有被赶来，金燕子也算是放心了。

第3集

金燕子接到董孟实的视频，董孟实听说麓山重工转换金融的事情心里着急，他留学时学的是重工，如果转型了，他都不知道自己该干嘛。知识产权抵押贷款的事情没有得到解决，卫丞很着急要找邱副省长，但张彬觉得不合适。麓山重工的对头海彼欧集团很看好卫丞的实验，希望给卫丞提供赞助，要求卫丞把专利给他们，但遭到了卫丞的拒绝。为搞到钱，也为阻止“重工换金融”，给大家一条出路，卫丞在食堂门口宣传众筹，让大家支持他的实验室，每人只需资助四百元。

第4集

马炎来找马大庆，他房子已经选

第36集

祁小华问刘必定能不能落实矿权，刘必定似乎是志在必得。钱萍听说杨柳让孙和平去主持汉重集团的工作，心里很纳闷。刘必定等来了镇长，原来那帮人以为他们是倪家的人，他们都投资了倪家的矿，结果最后全亏，倪家人也全跑了。股权分散在八百多户人手里，刘必定打算等着倪可松回来。刘省长又去找孙和平谈话，希望他带领汉重集团重回巅峰。杨柳担心秦心亭不吃饭对胃不好，特意找人调了养胃药让钱萍带给她，秦心亭拿出一份医院诊断报告，她已身患癌症。

第37集

周到跑去找杨柳叫屈，挑拨离间杨柳和孙和平，杨柳却表示他应该摆正位置，杨柳对周到的所作所为很不满，周到见杨柳公事公办的态度又把苗头引向孙和平，说孙和平和钱萍涉嫌行贿。丁主任劝孙和平小心一点，有人私底下议论孙和平和钱萍有不正当的男女关系。汤家和进了监狱，周到抓着这事情污蔑钱萍和孙和平，

秦心亭听了很着急，让杨柳一定要护好钱萍。这么多年钱萍反倒看明白了，孙和平不属于任何人，他属于这个时代。孙和平劝钱萍再考虑考虑，他要开始行动了，就算不为爱情也应该回避一下，他不希望钱萍受到伤害。

第38集

周到和五百万广告费这事，任厂长和孙和平都很难办，汤家和腐败，当时情况紧急钱萍整天急得团团转，孙和平还是相信钱萍不会行贿。孙和平晚上与杨柳、秦心亭一同吃饭。刘必定和祁小华则忙着在月亮沟准备东山再起，刘必定现在资金紧张，后面的資金需求会更大，但刘必定知道任厂长相信自己。杨柳告诉孙和平自己和秦心亭复婚的消息，孙和平衷心祝福他们。任厂长上了北方机械公司这条大船可以说是今非昔比了，刘必定相信任厂长会帮助自己，虽然他并不想接受别人的施舍。

第39集

任厂长很认可孙和平的能力，刘必定说孙和平可以随时把红星交给别人去打理。刘必

定继续忽悠任厂长，任厂长想着出资一百万还人情，但是刘必定让他帮自己筹集一亿元。刘必定和祁小华去看望秦心亭，虽然没有提钱的事，但秦心亭知道他们一定是为钱来的，秦心亭已帮他们准备好了信托。孙和平要刘必定拿新飞抵押贷款两亿元，孙和平问刘必定给汤家和送钱的事情，提醒他不能犯糊涂，汤家和已经进去了，要是有关人员找到刘必定，他一定要实话实说。

第40集

五年前杨柳拉住刘必定，今天孙和平又帮了他一把，刘必定真的感谢拥有这两个好兄弟。周到跑去找杨柳告状，钱萍劝孙和平考虑一下杨柳的感受，毕竟王小飞是他一手提拔起来的干部，孙和平总这么不依不饶的他心里肯定不舒服。钱萍在高温极端实验中翻车遇难，听到这个噩耗，孙和平悲痛万分。出事的前一天，钱萍和杨柳发邮件说要离开北机，没想到竟然成了诀别。孙和平在工作中时常会提起钱萍，诧然过后才想起，钱萍已经不在他身边了。

(全剧终)



麓山之歌 新闻综合频道 1-8集剧情

剧情梗概

在省领导的支持下，麓山重工放弃“重工换金融”计划，邀请年轻的专家卫丞带着专利技术和先进的生产模式加盟。卫丞推行的一系列技术革新，让以焊工金燕子为代表的年轻产业工人们措手不及，他们不仅要学习编程等新技术，更要与卫丞领导的数字化研发团队“针锋相对”。得知自己一手筹措购买先进生产设备的资金被麓山重工补交了社保款，卫丞心灰意冷。从摩擦到磨合，从排斥到合作，终于自主研发出长期被外国“卡脖子”的核心技术，成功组建i5智能车间，完成工业智造2.0改革升级。

的理论相结合，会是一大突破。明德江到邱沐阳那里状告方锐舟想要“重工换金融”的心思，但邱沐阳却对方锐舟进行了称赞，认为在省委没有拍板之前，方锐舟只是坚持了自己的岗位职责，将该做的都做了。

第7集

方锐舟挪用邱沐阳为环卫车拨的款项，给麓山一号开拓海外市场用，这事让明德江很生气，但却无可奈何，他看出方锐舟“重工换金融”的未死之心。方锐舟把董孟实叫到办公室，将批量生产麓山一号的事情交给他，承诺事成之后给他升职。在此之前方锐舟接到过卫丞的短信，提醒他麓山一号未进行高原试验不适合批量生产，可方锐舟根本没当回事。胡登科正在检查零件，方锐舟听说他将房子抵押贷款买股票特意来找他，

认为他不该拿全部身家来赌，胡登科相信方锐舟的能力，可以“重工换金融”成功。胡登科对自己工作的支持，令方锐舟心中很是感动。

第8集

董孟实为金燕子买了双鞋，方便她去高原的时候穿，双方约定等到她从高原回来就结婚，这一幕恰好被方霏看见。董孟实本想为金燕子送行，可金燕子自己做了一桌子饭菜，直接用牙咬掉啤酒瓶盖，董孟实面上一愣，对于这种粗俗的样子，他心里其实不喜欢，但并未表露出来。随后，董孟实劝说金燕子假装生病不要去高原，可金燕子不同意，继而董孟实又提出让金燕子在做实验的时候拍几张实验数据给他看，他要向卫丞学习，金燕子爽快地答应了。

第6集

董孟实去应聘工作，虽然他是机械博士回国，但工资却并不理想，只好再次回到麓山重工，但也难以施展才华。金燕子知道董孟实为了工作的事情发愁，也向卫丞推荐了董孟实，卫丞要了董孟实的简历之后去找方锐舟，声称之前看到过董孟实的论文，希望车间能将现有技术与董孟实



特战荣耀

文旅生活频道
11-24集剧情

第 11 集

燕破岳和萧云杰贪功冒进，打算逼着三个贩毒分子下河并且活捉。三名毒贩声称自己是来旅游的，以使燕破岳和萧云杰放松警惕并借机上前夺枪，混乱之中燕破岳杀了毒贩阿龙。很快阿龙的哥哥找到尸体，燕破岳在毒贩周围布了诡雷，但并没有成功杀死其他毒贩，随后赶来的毒贩悬赏十万美金，要抓杀死阿龙的人。罗富贵拖着昏迷的燕破岳在林子里穿梭，这时，之前在毒贩身上找到的手机突然响了，燕破岳连忙叫罗富贵沿着刚才的路走一遍寻找信号。好不容易找到信号，燕破岳连忙拨通了李祥的号码，虚弱地发出求救，但没来得及说出位置手机便没有电了。罗富贵不断用言语激怒毒贩，试图用自己的死换回燕破岳的生。燕破岳不顾腿伤赶来用刀挟持毒贩的老大，毒贩却朝着自己开枪，身后的燕破岳再次中枪倒地。

第 12 集

燕破岳醒来时已在医院做了手术。身旁是猎豹突击队的秦峰，也是救他的人。秦峰告诉他，那条通往边境的水路是猎豹突击队的范围，燕破岳和萧云杰越界了。这次燕破岳遇到的只是普通的毒贩而不是“红蝎”，要是遇上“红蝎”就没有这么好的运气了。燕破岳迫不及待想要证明自己，他参军就是为了进猎豹突击队。秦峰不喜欢他这份迫不及待。猎豹突击队扩编要到各总队选人，机动团将作为第一批军改的单位。燕破岳立了二等功，出院后像打鸡血似的加倍练习，李祥和陈民涛都对他寄予厚望，并决定推荐他去参加特战选拔。训练时，周子健不断用语言刺激燕破岳，他是手上沾过血的。

第 13 集

李祥宣布参加特战选拔人员名单：张天扬、萧云杰、周子健、高准，没有燕破岳。燕破岳把自己关在洗手间里不出来，众人急得上蹿下跳，也惊动了李祥。李祥让所有人回去只剩下自己，燕破岳才愿意出来。刘团长问燕破岳感觉怎么样，燕破岳回答特别不好。艾千雪为燕破岳的事没少操心，刘团长给他半天假，让艾千雪带他去医院精神部。艾千雪提前给他打了预防针，但看到一些老人看到电视中的炮声就急急忙忙跑出来的样子，燕破岳还是慌了。这些老兵们舍身忘死换来了胜利，却丢失了自己。通过和前辈的接触，燕破岳逐渐平和，也明白了战争的残酷和平的来之不易。但和平要靠他们去守护，燕破岳更加坚定了内心的想法。

第 14 集

刘团长最终决定批准燕破岳参加选拔，也许他能够真正找到当兵的初

心。燕破岳和前辈们告别，艾千雪告诉他也要走了，去军校读研。燕破岳又去和范劲告别，范劲打心眼里为他高兴。肖飞将代表一连参加特勤连选拔，以往的三次选拔他都被淘汰了，这次却志在必得。军改的消息在全团蔓延，艾千雪走了，李祥走了，燕破岳也要走了，告别过去走上新的征途。去往选拔的路上，众人在车上发现一箱烟雾棒，几人已经针锋相对。中途司机把大家丢在半路，只有三个人能够继续坐车离开，受不了的人可以放烟雾棒。大家默不作声已经开始算计，但燕破岳觉得这是个坑，他认为自相残杀不可取，最重要的是团结。

第 15 集

张天扬、燕破岳和萧云杰一组，在战场上配合得当十分默契。距离选拔结束还有四十七个小时，燕破岳三人没有选择一路打下去，而是选择暂时收枪轮流休息。观察室里，冷静在关心自己推荐的人，秦峰让她不要那么自信，这次他往里面扔了条“大鱼”。吕屠以为他说的是燕破岳，秦峰十分不屑，他这么目中无人也配？很快，秦峰的“大鱼”白龙就出场了。他一出场就不动声色地淘汰了三个人，秦峰见状十分自豪。燕破岳、张天扬和萧云杰三人遇到一组敌人，迅速跳窗离开隐蔽起来。很快着起大火，燕破岳认为是人为的，毕竟规则里没有不准放火这一条。狙击手的突然出现让众人心里一惊，迅速警戒起来。燕破岳、萧云杰、张天扬用车当掩体，抢夺掉落的补给。肖飞也盯上了补给，双方狭路相逢。

第 16 集

肖飞组和张天扬组因争抢补给而相遇，周子健一直看不惯燕破岳和萧云杰，就算给补给也只愿意给张天扬。加上被淘汰的战士说要去举报他们劫车，张天扬不免心虚，为了保护燕破岳丢下补给带二人离开。很快燕破岳三人被“包围”，情况十分危急。张天扬让燕破岳记住刚才说的话，六个人的名额里一定要有他和萧云杰！张天扬一跃而下，为掩护他们引开敌人。张天扬想要成全他们，燕破岳和萧云杰也不想辜负他。看到张天扬吸引火力跑了，秦峰觉得有些可惜，他是真心想要张天扬。肖飞和燕破岳同时淘汰了彼此，比赛结束的号令结束了这一切，秦峰和吕屠赶到现场，最先见到的是白龙和郭笑笑。随后是萧云杰、许阳和周子健，他们也获得了入选资格。

第 17 集

肖飞走了，燕破岳低着头也跟上

去，却被秦峰叫住。燕破岳虽然坚持到最后，但是他和肖飞同时被淘汰，秦峰把他招进来会有人不服。他们距离特战队员还差得很远，接下来还将面临极高的致残率和死亡风险。他们从夜晚跑到白天，吕屠还在路上安排水流阻碍，而且饭菜就是虫子，白龙和郭笑笑见怪不怪地往嘴里塞，燕破岳和萧云杰等人眼中都十分嫌弃。折腾这么久，体力极度透支，燕破岳和萧云杰已经面色发白，连口水都喝不下去。最后到达的人会被淘汰，同时到达的二人都被秦峰淘汰，因为他们在过程中有过休息时间。在作战中，他们的对手都是经过千锤百炼的精英，稍有疏忽就会面对死亡，只有永远不停地向前奔跑才能留在这个残酷的舞台上。

第 18 集

凌晨三点紧急集合，今后的训练两人一组，但并不是自由组合，所有科目只要一人失败二人必须重头再来。训练场有个告别台，如果撑不下去就可以把编号留下来离开。萧云杰被分到和白龙一组，燕破岳则和郭笑笑一组。萧云杰面对白龙完全不占上风，结束后，白龙突然要求和曹奔比一场。吕屠试图阻止却被推在一旁，白龙如此强硬的态度让众人十分诧异。曹奔犹豫着答应了比试，周子健知道白龙是二次入伍，想来他们之前就有过节。白龙和曹奔的事情，秦峰也很担心，白龙的抱怨他明白。曹奔在宿舍投放瓦斯，众人惊醒后发现门被锁住了。水都喝光了，燕破岳和萧云杰四人只能尿在毛巾上捂住口鼻，拧开门窗进行自救。却没想到郭笑笑和周子健他们都找到了钥匙，打开门出来了。

第 19 集

集训越发残酷，难度也越来越大，在一次射击训练中，燕破岳的成绩和郭笑笑形成了极大的反差，让他完全丧失信心。训练结果，郭笑笑和白龙勉强达标，其余人均不合格。三天后他们要面对极端条件下的射击考核，低于八十五环的将被直接淘汰。燕破岳找到郭笑笑虚心请教，郭笑笑起初不愿意，燕破岳就要起了无赖。看到燕破岳强烈求知的样子，吕屠教他几招。但燕破岳还是想找郭笑笑练习，吕屠给他十分钟时间。郭笑笑在他手上放几根针和大米粒，让他先做一百个俯卧撑，然后屏住呼吸用针在大米粒上刻花。三天后考核，燕破岳的第一轮成绩却并不好，要在接下来的考核拿到很高的分数才能不被淘汰。第二轮考核开始前，燕破岳看起来十分紧张。在第二轮考核中，燕破岳与郭笑笑全部命中十环，他找到一位好的老师。

第 20 集

半夜紧急集合哨声再次吹响，上车离开基地。所有人的速率和声音都被监控，经过两个月的集训，这就是他们最后一项考核“魔鬼周”。他们被带到整个西南热带雨林最恐怖的地方，他们要在五天内横穿一百多公里的丛林，坚持不下去的可以弃权淘汰。很快有四分之一的人出现了发烧的症状甚至感染，曹奔担心这次“魔鬼周”太严格了，但秦峰和冷静丝毫没有心软，当年他们被毒贩困在丛林里，老“猎豹”能做到的，新“猎豹”也能做到！林子越来越密，难度也越来越大。郭笑笑提议翻过前面的山，燕破岳去探路，却不小心摔进了一个洞里。迷迷糊糊醒来的燕破岳发现自己身处这样的环境，童年记忆让他忍不住发抖，他的监控信号也中断了。

第 21 集

在距离结束还有五分钟时，燕破岳、萧云杰、周子健和郭笑笑成功赶到集结点，看到还剩下很多人，燕破岳直觉接下来没那么简单。二十三人到达集结点，吕屠宣布开饭，可帐篷里没有饭菜只有武器，他们需要到达备用集结点，这次带队围追他们的人是全体教官。白龙与曹奔正面对抗，因为向飞的事情二人始终有心结，当初是曹奔连累白龙。但曹奔利用白龙的恨，这就是他的弱点。对手把燕破岳带到路中间，路的那一头是一辆汽车，看到汽车驶来，萧云杰和郭笑笑都捏了把汗。汽车停在燕破岳面前，萧云杰情绪已经十分激动，白龙解释这是终极考核，虐俘训练。燕破岳和萧云杰、郭笑笑、白龙、周子健五人跑了好久，还是决定回去，虽然受到了这么大的屈辱，不如和他们干一场！

第 22 集

燕破岳、萧云杰、郭笑笑、周子健、白龙五人返回，为了报刚才的屈辱，燕破岳决定和岳空单挑。五人通过了最残酷的虐俘训练，然后就被带去医务室了，大夫说虐俘训练每年都有，而且都是经过反复实验的，身体上不会有太大的伤害，但心理伤害远远大于身体伤害。坤盛带刑天和米娅与船老板赴约，因为对方抢了他们在内地的生意，坤盛黑吃黑把他们端了，还找到为他们研制新型冰毒的人。米娅第一次看到这样的场景，眼中充满了恐惧。刑天对此有所不满，交给她一把枪指着剩下的三个小女孩，叫她善后。燕破岳五人被编为第一大队第九突击小队，吕屠还挑选了三名老队员加入他们，分别是马凉、穆青和岳空。

第 23 集

向飞为了救曹奔而牺牲，白龙耿耿于怀，曹奔同样一直没有放下。第二天，小队一对一格斗训练，燕破岳对上岳空，两个人打赌，输的要把赢的洗脚水喝了。白龙突然推开岳空要和燕破岳比，他要治治他目中无人的毛病。白龙对燕破岳下手越来越狠，萧云杰在旁边忍不住捏了把汗。燕破岳和白龙打成平手，吕屠说能和白龙打成平手的兵已经很久没有出现。根据这些天训练观察，郭笑笑认为岳空的水平并不比自己强，于是找到秦峰质问。秦峰安排明天狙击训练让郭笑笑和岳空比，看谁有资格当这个狙击手。北上的路全被封死，坤盛也不敢再挑战中国军警，刑天却非常不满。当年坤盛野心勃勃，不断向内地输送毒品，引起注意后“红蝎”遭到重创一蹶不振。他拿出枪对准刑天，却只是杀了他身边一个中国人作为警示。

第 24 集

吕屠接到通知，协同作战暂停，大队增加了一个新的科目。秦峰带着他们去了一个地方，曹奔正在这里等他们，屋子里众人已经各自躺下了，这里有吃的，能洗澡，大家也都摸不清楚秦峰的意思，郭笑笑和燕破岳默不作声，始终没说话。秦峰正在监控后看他们的情况，他说是为了增加他们的信任感，关在一起十天一定会互相掏心窝增进感情。众人把郭笑笑请过来聊天，大家的热情还是让她开了口。这就是秦峰把他们关在一起的原因，人都是有情感的，他想通过十天让他们互相了解。曹奔也讲起自己的故事，他和白龙有个共同的领导——向飞。听到这个名字，白龙情绪十分激动。

休刊启事

根据《国务院办公厅关于 2024 年部分节假日安排的通知》，结合本报的实际情况（每逢周四出报），2024 年 5 月 2 日休刊一期，5 月 9 日恢复出版发行。

重症监护,不仅是救命!

广西—东盟经济技术开发区人民医院(南宁市第十人民医院)麻醉科 朱云峰

大门紧闭,门外是焦急等待的患者家属,门内则是身上带着各种治疗仪器的重症患者。这大概是多数人对重症监护室的印象。手术后的病人大多能够安全返回病房由

你所不知道的重症监护病房

重症监护病房(ICU)是为适应危重症患者的强化医疗和护理需要,集中必要的人员和设备所形成的医疗组织形式,配备有受过专门训练和有丰富经验的医护人员,完备的临床监测和抢救治疗设施,并实施严格科学管理。其主要任务是收治各类危重症患者,并尽可能排除人员和设备因素对治疗的限制,最大程度地体现当代医学的治疗水平,使危重症患者的预后得以改善。

通常情况下,ICU只收治符合标准的危重患者。什么样的患者才符合收治标准呢?一般来说,ICU的患者来源有四个方面:

1.急性可逆性疾病患者:如各类休克、大手术后、严重创伤、严重感染、急性中毒、心肺复苏术后等等,对于这类患者,ICU可以明确有效的降低死亡率,疗效肯定。

2.存在各种高危因素,具有潜在生命危险的患者:这一类患者是那些本身患有潜在危险基础疾病,而且因其他原因需要进行创伤性治疗的个体。这包括重症胰腺炎、重症哮喘、各种器官衰竭、产科重症等等。对于这类患者,ICU提供有效的预防和治疗并发症的手段,从而减少医疗费用,并缩短住院时间。通过专业的监护和护理,ICU有助于确保患者能够在最佳状态下度过关键时刻,以促进康复和健康。这种综合性的医疗管理对于这类高风险患者尤为重要,可以降低治疗过程中的不确定性和

家人继续照料,但有一小部分病人因为各种原因会被转入重症监护病房。家属通常会有疑问:既然医生说手术很成功,但为什么要进重症监护病房呢?

风险。

3.在慢性脏器功能不全基础上,出现急性加重且危及生命,经过严密监护和有效治疗可能恢复到原来状态的患者。

4.其他适合在重症医学科进行监护和治疗的患者。所有生命危险或有潜在生命危险的疾病或疾病状态都是重症医学科收治的范围。但是,慢性消耗性疾病、肿瘤的终末状态,不可逆性疾病和不能从加强监测治疗中获得益处的患者,一般不是重症医学科的收治范围。

术后患者进入ICU主要是出于哪些方面考虑

1.连续监测各项生命指标,随时发现并处理:术后患者仍然处于麻醉状态,各项生命指标都不稳定,容易发生危险,尤其是接受了心肺手术的患者,循环不稳定,内环境会在短时间内发生很大的变化,心肺压力需要重新分配。因此需要应用多种监护设备对患者的生命指标进行24小时不间断连续监测。还要动态测量血液、尿液、浆膜腔积液等。

2.特殊患者重点关注:病人情况因人而异,有些病人本身基础状态差,如老年患者,慢性病患者,肿瘤病人,营养不良等,他们术后可能出现更加复杂的病理生理过程。有些老年患者麻醉药物代谢极其缓慢,有些长达2天才能完全清醒;有些患者有帕金森综合征,术后可能出现肌强直,突发意识障碍等。

3.预防感染:术后短期内手术切口尚未愈合,



并且患者的抵抗能力较差,而一般环境的空气中含有大量的细菌,容易使患者发生各种细菌感染。一旦发生感染,不仅治疗费用昂贵,而且会严重威胁到患者的生命安全。ICU通常采用层流式通风,并且定期严格消毒,细菌感染的发生率远远低于普通病房以及室外环境。

4.特级护理:术后早期患者多处于非常虚弱的状态,身上有各种导管,家属无法完成导管的区分,脱管更是严重的事故。为了病人的安全,必须由专业医护人员给予24小时不间断、全方位的精心护理,才能平稳地度过危险期。

5.气道管理:有部分患者进行了咽喉部手术,可能出现喉头水肿,压迫气道,这种情况需要立刻实施人工气道的建立,否则会出现因憋气而导致不可逆脑损伤,甚至死亡,这种抢救ICU最合适。

医学的治疗目标是救死扶伤,ICU可以做到严密的监护、早期诊断、及时的处理及治疗。随着现代重症医学的发展,ICU也会为重症患者争取尽可能高的存活率和生存质量。

脑疝的急救与治疗

玉林市红十字会医院神经内科 吴俞欢

形、大面积脑梗死引起的脑组织水肿等;

3.颅内肿瘤:尤其是一侧大脑半球的肿瘤和后颅窝肿瘤;

4.颅内脓肿、颅内寄生虫病及其他各种慢性肉芽肿;

5.除颅内压增高外,脑疝的发生还与颅内压的增高速度、颅内病变的部位、颅内的解剖结构、颅内病变的性质、病人颅内的代偿能力等因素相关。

脑疝的急救与治疗

脑疝的治疗原则是病因明确者,应尽快手术去除病因,如清除颅内血肿或切除脑肿瘤等。

脑疝是一种紧急情况,需要立即进行处理的急症。以下是处理脑疝的紧急方法:

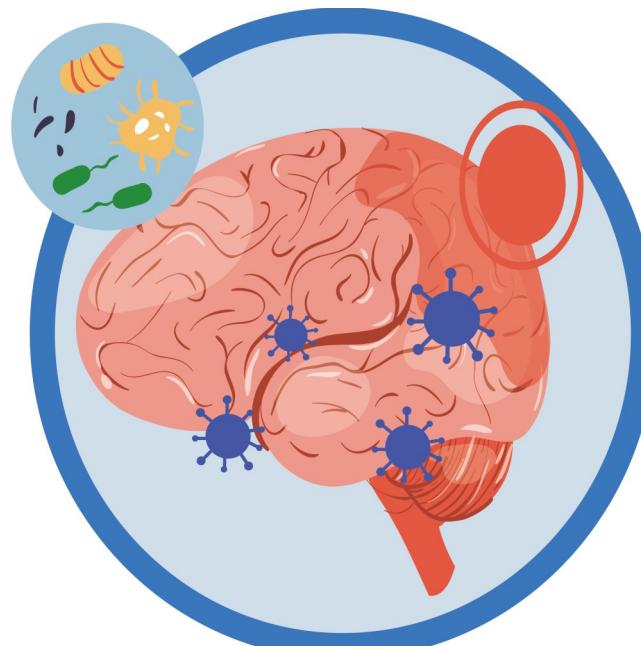
首先,在意外发生时,家属应保持冷静。牢记以下几点:忌惊慌失措!忌随意搬动!忌舍近求远!忌一律平卧!忌胡乱处理!忌乱服药物!

在怀疑出现脑疝的情况下,应立即拨打急救电话120,报警要点:(1)病人的姓名、性别、年龄、确切地址、联系电话;(2)病人患病或受伤的时间,目前最主要、最突出的症状和现场采取的初步急救措施;(3)过去得过什么疾病,服药情况等;(4)约定具体的候车地点,地点要具有标志性。

在等待急救人员到来期间,家属可以协助患者保持平卧位,头部偏向一侧,以防止呕吐物堵塞呼吸道。

其次,医护人员采取重要措施:迅速降低颅内压,快速输入20%甘露醇250ml,观察用药后效果。

转运途中护理措施:发现患者出现剧烈头痛、频繁呕吐、血压上升、瞳孔散大、意识改变等脑疝先兆症状时,立即置患者侧卧位或仰卧位,头偏向一侧,床头抬高15~30度。迅速建立两条静脉通路,遵医嘱给脱水、降低颅内压药物,通常使用20%甘露醇250ml、快速静



脑疝,是指脑部疾病(脑水肿、血肿、脓肿、肿瘤等)使颅内压增高,或受到挤压后,使一部分脑组织通过解剖上的裂隙(交通孔道)移行,被挤压到压力较小的部位,压迫附近神经、血管、脑干等,引起血液循环和脑脊液循环障碍,产生一系列危及生命的症状和体征。

脑疝是一种临床危重症,发生速度快,极短时间内就可能造成生命体征严重紊乱,病死率、致残率均极高。

导致脑疝的原因

颅内压增高是引起脑疝的先决条件,任何颅内体积较大的占位性病变、颅腔内压力分布不均达到一定程度时都可能导致脑疝的发生。引起脑疝的常见病变更有:

1.颅脑损伤:如急性硬膜外血肿、硬膜下血肿、脑内血肿、脑挫裂伤等;

2.急性脑血管病:如高血压脑出血、脑动静脉畸形

脉滴入。迅速给予氧气吸入,备好吸引装置,及时吸净呕吐物及痰液。保持气道通畅,必要时行气管插管,机械通气辅助呼吸,为下一步治疗赢得时间;如果出现尿潴留,可行导尿治疗可以缓解尿潴留和观察脱水效果;保持大小便通畅。

病情监测:严密观察患者瞳孔、意识、呼吸、血压、心率、血氧饱和度、伴随症状及肢体活动的变化,这些指标的变化可以反映患者的整体状况和颅内压的波动情况。同时,给予心电、血压、血氧饱和度监测,必要时做好脑室引流准备。

患者出现呼吸、心跳停止时,应立即采取胸外心脏按压、气管插管、简易呼吸器或人工呼吸机辅助呼吸等心肺复苏措施,并遵医嘱给予呼吸兴奋剂及强心剂等药物治疗。

头部放置冰袋或冰帽,以增加脑组织对缺氧的耐受性,防止脑水肿。

病情好转后,做好基础护理、心理护理。

在抢救结束后,书写护理记录单。

此外,在医院接受治疗期间,家属应积极配合医护人员的工作,遵循医嘱进行药物治疗和护理操作。患者出院后,家属应关注患者的康复情况,定期到医院复查,及时发现并处理可能出现的并发症。

在脑疝治疗过程中,药物治疗和手术治疗是常见的治疗方法。药物治疗主要是通过降低颅内压、改善脑循环等药物来缓解症状;手术治疗则是针对病因,通过去除占位性病变、引流颅内积液等方式来降低颅内压。具体治疗方法应根据患者的具体情况由医生制定。对于患者和家属来说,了解脑疝的紧急处理方法和病情监测要点非常重要。在日常生活中,应保持健康的生活方式,避免过度劳累和精神压力;同时,定期进行体检和筛查,以便早期发现和治疗潜在的脑部疾病。



儿童神经发育障碍中的遗传因素

梧州市工人医院儿科 黎文东

儿童神经发育障碍是指在发育时期,由多种遗传性或获得性病因导致的一组慢性发育性脑功能障碍疾病,主要包括智力发育障碍、发育性言语或语言障碍、孤独症谱系障碍、发育性学习障碍、注意缺陷多动障碍(ADHD)、抽动障碍和其他神经发育障碍等。而遗传是所有可能引起儿童神经发育障碍因素中十分关键的一环。

儿童神经发育障碍涵盖了一系列复杂的疾病,它们通常在儿童幼年时期就开始显现症状。智力障碍影响儿童的学习和适应能力;自闭症谱系障碍则表现为社交互动和沟通能力的障碍;ADHD主要特征是注意力不集中和过度活跃;而学习障碍则影响特定的认知过程,比如阅读或数学计算。

遗传学:解开儿童神经发育障碍之谜

儿童神经发育障碍发病机制复杂,既有炎症反应、免疫紊乱及代谢障碍等环境风险因素,又有遗传因素参与。近年来,遗传因素在所有因素中占比越来越高,主要包括染色体异常、基因或基因组变异。据统计,遗传因素中染色体数目和结构异常占神经发育障碍或智力障碍人群的25%—30%。

研究表明,这些儿童神经发育障碍可以通过多种遗传变异来传递。这些变异可能发生在单个基因中,也可能涉及多个基因的相互作用。例如,与自闭症相关的基因可能影响大脑发育的关键途径,例如神经细胞的连接和通信。在注意力缺陷多动障碍中,遗传研究已经识别

出多个与多巴胺和去甲肾上腺素系统相关的基因变异,这些系统在调节注意力和行为控制中起着关键作用。

基因检测、遗传咨询与教育

随着遗传学研究的进步,基因检测已成为诊断和理解儿童神经发育障碍的重要工具。通过分析患儿的基因组,医生可以识别特定的遗传变异,这有助于更准确地诊断疾病,并为家庭提供关于疾病风险和预后的信息。遗传咨询在这一过程中发挥着至关重要的作用,遗传咨询是以商谈和指导的方式为儿童神经发育障碍患儿亲属或其他相关人员提供服务,内容主要涉及遗传病的发病原因、遗传方式、诊断、治疗与预防、复发风险等,并就婚配与生育等问题给出建议,最后给予恰当的对策和选择,并在咨询医师的帮助下付诸行动,以达到最佳防治效果的过程。

面对儿童神经发育障碍,家庭和教育系统需要提供支持。家庭是孩子成长的第一个环境,因此,家庭教育对患儿来说十分关键。家长应该给孩子提供一个充满爱和安全感的环境,帮助孩子建立自信和自尊。同时,积极进行早期诊断和干预计划,以提高孩子的社交、沟通和学习能力。进行日常生活技能训练提高孩子的自理能力。现今有许多特殊教育机构与公立特殊学校,家长可以为自己的孩子争取特殊教育资源,让孩子在适宜的环境下学习。

教育系统为患儿提供了结构化的学习环境和专业的教育资源。帮助这些儿童适应学习环境,发展他们的

潜能。同时,社会也应提供必要的支持,如提供专业的医疗和心理服务,以及为这些家庭创造一个包容和理解的环境。

遗传学研究的现在与未来

遗传学研究的实际应用正在改变儿童神经发育障碍的诊断和治疗方式。例如,通过全基因组测序,医生可以识别出与特定儿童神经发育障碍相关的罕见基因变异,这有助于开发新的治疗方法。对于某些遗传性疾病,如脆性X综合征,也已经开发出了针对性的药物治疗,这些治疗旨在改善患儿症状并提高生活质量。

尽管遗传学研究取得了显著进展,但在儿童神经发育障碍领域仍面临许多挑战。其中一个主要挑战是这些障碍的遗传异质性,即相同的临床症状可能由不同的遗传变异引起。与此同时,环境因素和生活方式也可能与遗传因素相互作用,影响疾病的發生和进展。未来的研究需要更深入地理解这些复杂的相互作用,并开发出更有效的预防和干预策略。

儿童神经发育障碍中的遗传因素是复杂而多维的。随着遗传学研究的不断深入,我们对这些障碍的理解将更加深刻,治疗方法也将更加精准和个性化。家庭、教育系统和社会的支持对于帮助这些儿童克服障碍、实现潜能至关重要。我们期待未来的研究能够带来更多的希望和解决方案,让患儿能享有平等的成长机会和美好的未来。



在公众的普遍认知中,癫痫往往被简化为一种导致身体抽动的疾病。然而,这种理解忽略了癫痫对患儿智力和心理健康的深远影响。实际上,小儿癫痫不仅表现为抽动症状,它还可能成为孩子成长道路上的多重障碍。

什么是小儿癫痫

小儿癫痫是儿童时期常见的一种神经系统疾病,其特征是反复发作的、由大脑异常放电引起的短暂、阵发性脑功能紊乱。这些发作可能表现为肢体抽搐、意识丧失、行为异常等多种形式。小儿癫痫的发作不仅影响患儿的身体健康,还可能对其智力发展和心理健康造成长远的影响。

小儿癫痫可能由多种因素触发,包括遗传、脑部损伤、中枢神经系统感染、代谢紊乱等。在某些情况下,癫痫发作的原因可能无法确定,这被称为隐源性癫痫。对于这些患儿,医生通常会进行

详细的病史询问、体格检查和一系列的诊断测试,如脑电图、磁共振成像等,以帮助确定发作的原因和最佳治疗方案。

癫痫对儿童智力的影响

小儿癫痫的发作类型和频率对患儿的智力发展有着明显的影响。研究表明,起病年龄、发作频率和持续时间都是影响智力的重要因素。特别是对于一岁以内起病的儿童,智力受影响的风险更高。然而,并非所有癫痫患儿都会遭受智力损害,适当的治疗和良好的病情控制可以显著改善患儿的认知功能和智力发展。

癫痫患儿的智力发展受多种因素的影响。癫痫发作本身可能导致大脑结构的改变,影响神经网络的功能。此外,抗癫痫药物的使用也可能对认知功能产生影响。因此,医生在制定治疗方案时,需要权衡药物的疗效和可能的副作用,最大限度地保护患儿的智力发展。

关注癫痫儿童的心理健康

癫痫不仅是一种身体疾病,它还可能对患儿的心理健康造成深远的影响。由于癫痫的发作往往是不可预测

小儿癫痫: 事关他们的智力和心理健康

钦州市第二人民医院儿科 方秀业

的,患儿可能会经历焦虑、恐惧和自卑等情绪。这些心理问题不仅影响患儿的日常生活,还可能影响其社交能力和学习表现。在这个过程中,家长需要成为患儿的坚强后盾,为孩子提供情感支持,同时积极参与孩子的治疗和教育过程。家长应该与医生紧密合作,了解自己孩子的病情,掌握必要的急救知识和日常护理技巧。此外,家长还应该鼓励孩子多参与社交活动,帮助他们建立积极的人际关系,增强社会适应能力。在必要时,应寻求专业心理咨询师的帮助,为患儿提供适当的心理干预。

教育工作者也应该为癫痫患儿提供必要的支持。在学校,教师应该了解癫痫的基本知识,以便在患儿发病时能够提供适当的帮助。学校还应该为癫痫患儿提供个性化的教育计划,确保他们不会因为疾病而落后于同龄人。

除此之外,癫痫患儿可能会面临来自同伴的误解和歧视,这会加剧他们的心理压力。因此,提高公众对癫痫的认识和理解,消除对患儿的偏见,对于改善他们的心理健康至关重要。通过公共教育和宣传活动,提高公众对癫痫的了解,减少对患儿的歧视和偏见。社会应该为癫痫患儿提供一个无障碍的环境,让他们能够自由地参与各种社会活

动,享受平等的权利和机会。

预防和注意事项

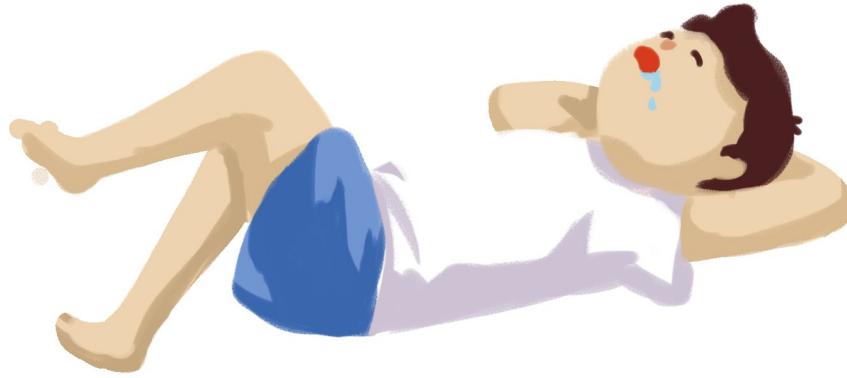
预防小儿癫痫的关键在于早期识别和管理可能的风险因素。孕期保健是预防工作的重要一环,孕妇应避免接触有害物质,如烟草、酒精和某些药物。预防感染,如风疹和弓形虫病,也是降低儿童患病风险的有效措施。对于有遗传倾向的家庭,遗传咨询可以帮助家长了解风险并作出明智的决策。

此外,对于已经患有癫痫的儿童,规律的生活习惯、合理的饮食和充足的睡眠,以及遵医嘱服用抗癫痫药物,都是控制病情、减少发作的重要措施。家长应密切关注孩子的行为和发育变化,及时与医生沟通,以便早期发现并处理任何可能的问题。

小儿癫痫是一个多维度的健康问题,它不仅影响患儿的身体,还可能对其智力和心理健康造成长期的影响。作为家长、教育工作者和医疗专业人员,我们需要对癫痫有全面正确的认知,关注患儿的成长和发展。通过科学的治疗、心理支持和社会适应,帮助这些孩子们克服疾病带来的困扰,激发他们的潜力。让我们共同努力,为癫痫患儿创造一个更加友好和宽松的环境。

睡觉总是流口水,是生病了吗?

南宁市第二人民医院全科医学科 邓莲香



什么是流涎症

流涎症俗称“流口水”，是指患者唾液不自觉从口角流出、说话时唾沫飞溅，会严重影响生活、工作和社交。正常情况下，健康的成年人每天唾液的分泌量大致为0.5—1L，即使在没有食物或者其他外界因素刺激的前提下，每个小时也能分泌30ml左右的唾液。唾液中99%以上成分是水，其余1%包含有钾、钠、钙、磷等多种微量元素及500多种蛋白质。

流涎症发生的原因

1.婴幼儿口颌系统发育不完善，口腔的感觉运动功能、吞咽的精细调整和协调能力欠佳，会引起唾液从口角溢出，随着儿童的正常发育，该症状可逐渐减轻，通常在2岁左右可以自主控制唾液。

2.部分口腔问题，如龋齿、牙周病等口腔炎症会促进唾液分泌，甚至有些人流出的口水有咸味，颜色呈淡黄色甚至

有血丝。有些牙齿畸形患者，睡觉时唇部很难完全覆盖牙面，就容易流口水。

3.睡姿不对也会引起流口水。趴着睡的姿势会使胸腔受到挤压，身体中氧气的供应量减少就会使人不自觉张开嘴巴呼吸，此时口水就会顺着嘴巴流出来，这也是很多人都存在的一种正常状况。

4.睡前看书或者刺激性的影片使大脑兴奋过度，或者服用某些抗精神失常药物(如氯氮平)、胆碱能激动剂后，会出现交感神经异常兴奋的情况，促进腺体收缩，引起唾液分泌增加，从而出现流口水。

5.胃食管反流、咽和食管肿瘤等压迫或刺激到食道的疾病，胃酸或胆汁反流至口腔可直接刺激唾液腺，或反流至食管下段间接刺激口腔唾液腺分泌唾液，使口水增多。

6.如果出现单侧流口水的症状，可能

很多人会有这样的经历，早上起来发现枕头和头发湿漉漉的；趴办公室午睡之后桌子、手臂上会有一滩口水……睡觉经常流口水，是我们身体出问题了吗？其实，这种情况在医学上有个名称叫“流涎症”。

是某些疾病的早期信号。有高血压、糖尿病、肥胖等危险因素的老年人，如果总是单侧流口水，可能是脑出血或脑血栓的先兆。其他神经系统疾病，如面神经炎、帕金森病也可导致流口水增多。

流涎症如何治疗

出现流涎症，要依据个人不同的具体情况具体分析，及时发现、及时治疗。目前临床可以采用视觉模拟评分法、流涎严重程度量表及流涎频率评分量表对流涎进行评估，常用的干预方法包括：1.行为治疗：通过自我控制等改善流口水情况；2.物理疗法：可以冰敷，每次10—15分钟；3.药物治疗：可以选用抗胆碱能药物、肾上腺素受体激动剂、B受体阻滞剂等减少流涎；4.生物反馈疗法：利用生物反馈仪器，使患者经过训练以后减少流涎症状；5.中医针灸：根据经络辩证采用不同针灸治疗方式改善流涎症状；6.部分患者还可以采取手术治疗，这是治疗流唾的最直接、有效的方法。

流口水如何预防

1.改变睡姿。睡觉时改变睡眠姿势，建议改为侧卧体位，减少平卧或俯卧位姿势，这样可以减少流涎症的发生。

2.矫正牙齿畸形及预防牙周疾病。如果存在牙齿畸形，予正畸等矫正畸形一定程度上可以改善流涎症的症状，同时需注意口腔卫生，经常刷牙漱口，清洁口腔可以有效减少口腔中的细菌，避免口周的病变引起流涎症的发生。

3.调整饮食结构，适当运动。日常养成良好的生活习惯，不吃太多难消化的食物，不吃酸辣刺激的食物，如辣椒、姜、蒜等，以减少刺激口水分泌；也可以适当服用一些促进消化功能的药物，睡前不要进食太多；适当进行运动，可以在晚餐后进行慢走、散步等活动。

4.控制情绪，避免过度劳累。有些人会因为紧张、兴奋等情绪状态而出现口水增多的情况，所以要控制情绪，保持心情平稳。形成良好的作息习惯，适当调整工作压力和强度。

如果出现流涎症，应该及时咨询专业医师进行诊疗，进一步完善相关的检查以确定病因并采取相应及时的治疗措施。流口水可能是身体某个部位出现问题的信号，正确读懂这个信号，维护良好的口腔健康和身体健康，有利于提高生活质量，预防潜在的健康问题。

尖锐湿疣病毒如何识别和防范

广西医科大学第二附属医院皮肤性病科 周燕华

现在感染性传播疾病的人数每年都在增加，而且很多具有非常强的传染性，治疗起来也有不少困难。关键是，患上性病后不仅自己身体健康受到危害，身边亲近的人也可能会受到传染。

尖锐湿疣是一个非常典型的性传播疾病，主要是由人乳头瘤病毒(HPV)感染所致，这种病毒的感染率非常高，感染后人体很难做出抵抗，在短暂的潜伏期后就会出现病情表现。尖锐湿疣治疗起来非常麻烦，通常对该病的态度是“防大于治”。

这种“小疙瘩”不是省油灯

尖锐湿疣病毒具有很强传染性，主要通过性接触传播，当然特别少见的还有间接传播，比如接触到尖锐湿疣患者污染的物品，尤其是洗浴用品；还有一种传播方式是垂直传播，母亲生育时传染给宝宝。

如果男性阴部出现“小肉菜花”，乳头样，鸡冠状凸起，呈现红色、污灰色或灰白色，表面粗糙，且有逐步蔓延趋势，基本就可以断定为尖锐湿疣了。这是由人乳头瘤病毒(HPV)感染所致，潜伏期为2周~8个月，平均3个月，它可以在很短的时间内明显长大、增多。此外，女性外阴、阴道、肛周也会感染尖锐湿疣，初期表现为小丘疹，柔软，顶端尖

锐，之后逐渐长大，长成乳头状、菜花状，或是出现溃烂等。另外，口腔、腋窝、乳房等处也可发生尖锐湿疣。

别忽视了身体的这些异样

尖锐湿疣的病情比较复杂，患者一定要选择去正规的医院进行诊断，这样不仅能避免误诊误治情况发生，还能保证治疗效果安全有效。以下介绍几个尖锐湿疣的辨别方法和症状。

1.醋酸白试验辨别。尖锐湿疣醋酸白试验阳性，活体检测可见类似糜烂图样，中间鲜红至褐色，四周色泽逐渐减淡。但是，醋酸白试验可能有假阳性，而病理活检的准确度很高，是诊断湿疣的金标准。担心误诊的朋友，可以去医院要求做活检，进行再次确定。

2.核酸杂交辨别。核酸杂交可检出HPV-DNA相关序列，PCR检测可见特异性HPV-DNA扩增区带。

3.早期表现。尖锐湿疣在早期会出现锥状小肉粒小丘疹，一般发生在外生殖器、肛周，多数是粉红色，会随时间增长，而且生长迅速，增大之后呈鸡冠状、菜花状、桑葚状。

4.典型表现。尖锐湿疣典型皮损为生殖器或肛周等潮湿部位出现丘疹、乳头状、菜花状或鸡冠状肉质赘生物，表面粗糙角化。若是症状表现不明显的尖锐湿疣，会出现外阴瘙痒、灼痛或性交后疼痛等不适症状。

5.尖锐湿疣患者多有不洁性生活史

或配偶感染史，少数尖锐湿疣患者也会通过接触污染的用具感染，新生儿亦可通过产道受感染。

尖锐湿疣病毒

该如何预防

1.杜绝高危行为了。多数尖锐湿疣患者通过性接触染病。房事前后清洗干净，保持单一伴侣，并做好防护措施。

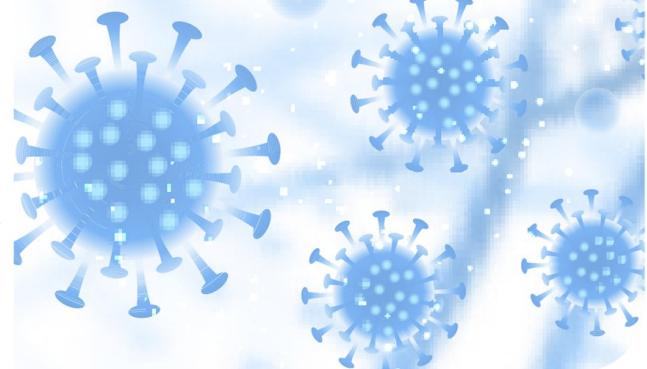
2.防止间接接触传染。不混用别人的内衣、泳装及浴盆；在公共浴池不洗盆浴，提倡淋浴，沐浴后不直接坐在浴池的坐椅上；在公共厕所尽量使用蹲式马桶；上厕所前用肥皂洗手；不在密度大、消毒不严格的游泳池游泳。

3.讲究个人卫生。每日清洗外阴、换洗内裤，个人的内裤单独清洗。即使家庭成员间也应该做到一人一盆、毛巾分用。

4.避免母婴传播。孕妇患尖锐湿疣后，为了避免分娩时感染胎儿，可选择剖宫产，产后不要与婴儿同盆而浴。

5.接种HPV疫苗。HPV疫苗是针对预防人乳头瘤病毒(HPV)感染的一种疫苗，可以降低尖锐湿疣的感染率。

6.饮食预防。要少吃淀粉类和糖类的食物，具有刺激性的食物更不能食



用，比如烟酒、辣椒等。要多吃一些新鲜的水果和蔬菜，注意补充水分，这样可以帮助提高免疫力。

7.提高免疫功能。受到免疫功能的影响，如恶性肿瘤、手术治疗后或其他疾病，使用免疫抑制剂化疗和应用糖皮质激素等情况下，发病率及复发率均显著增加，且疣体体积也增大。

总之，感染尖锐湿疣后，要及时就医治疗。而预防尖锐湿疣，不仅要切断存在病毒感染可能性的传染途径，还要养成良好的生活习惯及饮食习惯，加强自身锻炼，提高免疫力。最后，真诚希望各位朋友能洁身自好，多关注自己平时的个人卫生，做好身体局部清洁卫生，尽一切可能不让诱发尖锐湿疣的病毒得到生存机会。

儿童CT 助您了解小身躯中的大奥秘

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 唐秋云

儿童CT作为一种先进的医学影像技术,能够无创、清晰地展现儿童身体内部的结构和病变,为医生提供宝贵的诊断依据。

儿童CT探秘:小身体里的影像“魔法”

儿童CT,即儿童计算机断层扫描,是一种针对儿童群体的特殊医学影像学技术。它利用X射线束对人体某部位进行断层扫描,通过探测器接收透过该层面的X射线,并转换为可见光,再经光电转换变为电信号,最后通过模拟/数字转换器转为数字信号输入计算机处理。

儿童CT的工作原理与成人CT相似。首先,高度准直的X线束会环绕儿童身体的某一横断层面进行扫描;然后,探测器接收透过该层面的X射线,并将其转换为数字信息;接着,计算机将扫描层面分为若干体积相同的长方体,即体素,并计算每个体素的X射线吸收系数;最后,根据这些吸收系数重建出CT图像。这些图像可以清晰地展示儿童身体内部的结构和病变,为医生提供准确的诊断依据。

需要注意的是,由于儿童的生理特点与成人不同,因此在进行儿童CT检查时,需要使用较小的辐射剂量和特殊的扫描参数,以减少对儿童身体的潜在影响。同时,在扫描过程中,医生还会采取一系列措施,如使用防护设备、控制扫描次数等,以进一步降低辐射风险。

儿童CT探秘:适应症与应用

儿童CT在儿科的临床诊断中具有广泛的应用,其适应症主要涵盖了以下几个方面:

1.头颅与中枢神经系统:

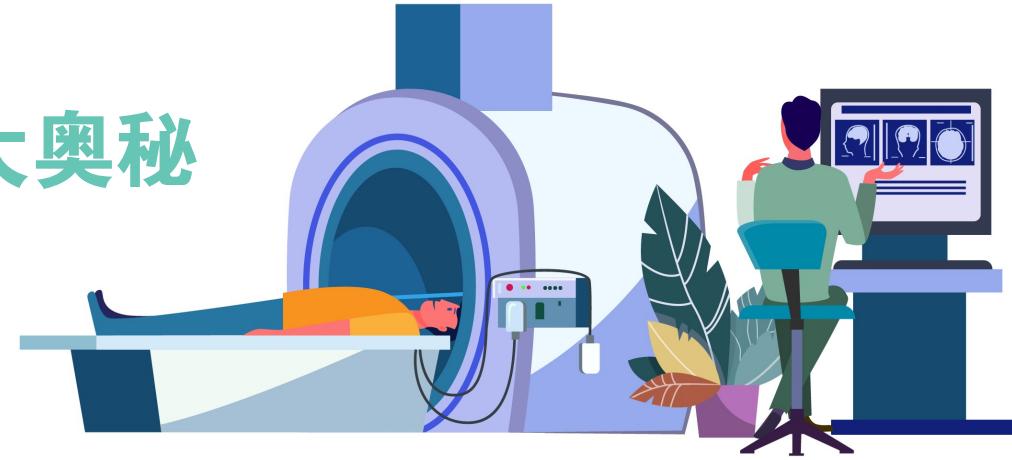
①急性颅内出血:儿童头部受伤后,CT可以快速准确地判断是否存在脑出血,有助于医生迅速制定治疗方案。②脑肿瘤:对于疑似脑肿瘤的患儿,CT可以清晰地显示肿瘤的位置、大小和形态,为手术和治疗提供重要信息。③颅脑外伤:CT能够检测颅骨骨折、硬膜外血肿、硬膜下血肿等颅脑外伤的并发症,有助于评估伤情和制定治疗方案。④脑血管畸形:通过CT血管成像,可以观察脑血管的形态和结构,发现脑血管畸形等病变。⑤中枢神经系统感染:如脑膜炎、脑炎等,CT可以帮助医生了解炎症的范围和程度。

2.胸部:

①儿童肺部炎症:CT可以观察肺部炎症的病变范围和程度,为治疗提供依据。②儿童肺部及纵隔肿瘤:通过CT可以检测肺部肿瘤、纵隔肿瘤等病变,并评估其大小和位置。③肺部血管畸形及病变:CT血管成像可以观察肺部血管的形态和结构,发现血管畸形等病变。④胸部外伤:对于胸部外伤的患儿,CT可以检测肋骨骨折、气胸、胸腔积液等并发症。

3.腹部:

①腹腔感染性病变:如腹膜炎、阑尾炎等,CT可以帮助医生确定感染的范围和程度。②腹部实质性脏器的肿瘤:如肝肿瘤、肾肿瘤等,CT可以检测肿瘤的大小、位置和与周围组织的关系。③腹膜后病变:如腹膜后肿瘤、血肿等,CT可以清晰显示其形态和结构。



此外,儿童CT还可以应用于其他部位的检查,如脊柱、四肢等,以检测骨折、脱位等病变。

CT检查安全小贴士,守护宝贝健康之旅

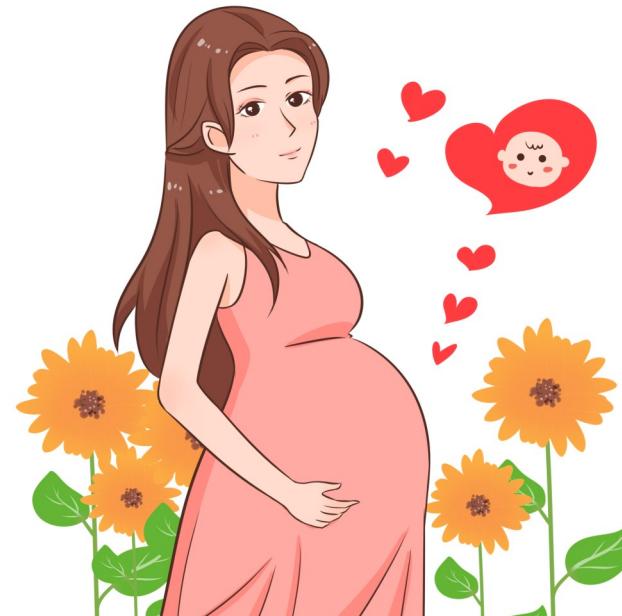
虽然儿童CT检查在儿科医学领域具有广泛的应用价值,但由于其涉及辐射暴露,因此在使用时应遵循严格的适应症和操作规程,以确保检查的安全性和有效性。

首先,在同等条件下,应当优先选择对儿童影响较小的检查方式,将CT作为备选项目。这是因为CT检查涉及辐射暴露,虽然现代CT设备的辐射剂量已经大大降低,但仍需谨慎使用,避免不必要的辐射。

其次,在必须进行CT检查时,应做好关键部位的防护工作。儿童的甲状腺、眼部、生殖器官等敏感部位需要特别保护,以减少辐射对这些部位的影响。可以使用铅围裙、铅帽等防护用品来遮挡这些部位。

此外,家长在检查前需确保儿童的情绪稳定。对于年龄较小的儿童,可能需要在家长的陪伴下进行检查,以减轻他们的紧张和害怕情绪。对于需要使用镇定剂的儿童,应在医生指导下进行,确保检查过程中的安全性。

在检查过程中,家长和医护人员应密切关注儿童的反应。如果儿童出现不适或异常反应,应立即告知医生,以便及时调整检查方案或采取相应措施。



随着社会的发展和科技的进步,人类对于生育和生命的认知也在不断提升。优生优育作为一种重要的生育观念和生命价值观念,越来越受到重视。现实生活中,有诸多影响胎儿健康的因素存在。

ToRCH。医学上指的是引起围产期感染的一组病原体英文名称的字头组合,“To”即 Toxoplasma(弓形虫),“R”即 Rubivirus(风疹病毒),“C”即 Cytomegalovirus(巨细胞病毒),“H”即 Herpesvirus hominis(人疱疹病毒,或 Herpes simplex virus I、II,单纯疱疹病毒I、II型)。这组病原体感染孕妇后常导致胎儿宫内感染,导致流产、早产、死胎、畸胎。有学者将这四种病原体组合在一起,以 ToRCH(Torch,火炬)命名。

由刚地弓形虫引起的弓形虫病。这是一种全球分布的人兽共患传染病,人和动物的感染率都很高。弓形虫可通过多种途径进入人体,人类可通过食入含有弓形虫(包囊)而未充分加热的肉类、蛋类食品,误食被猫粪便中卵囊污染的食物,以及输血等多种途径感染弓形虫。弓形虫病一般分为先天性和

影响胎儿健康的因素有很多 准妈妈们需了解

广西壮族自治区人民医院检验科 潘雯婷

获得性两类。孕妇一旦感染了弓形虫可通过胎盘垂直感染给胎儿,引起流产、早产、死产或增加妊娠并发症。虫体还可以经过羊水进入胎儿胃肠道使其感染。患先天性弓形虫病的新生儿常出现智力低下和先天性畸形。人类感染弓形虫后,一般可产生保护性免疫。目前,临床已将检测抗弓形虫特异性抗体作为诊断弓形虫感染的常用指标。检测弓形虫抗体的方法目前广泛应用并有商品试剂供应的为ELISA法和化学发光法。抗弓形虫IgM抗体阳性提示近期感染。由于母体IgM类抗体不能

通过胎盘,所以在新生儿体内查到抗弓形虫特异性IgM抗体则提示其有先天性感染。IgG抗体阳性提示有弓形虫既往感染。

风疹病毒。可由感染者的分泌物经呼吸道传播给易感人群。妊娠4个月内的妇女若被感染,病毒可通过胎盘感染胎儿,引起先天性风疹综合征,导致胎儿器官缺损或畸形,如新生儿先天性白内障、先天性心脏病、先天性耳聋等。检测风疹病毒抗体的方法有ELISA、间接免疫荧光法和化学发光法。抗风疹病毒IgM抗体在发病2—5天即可测出,6—25天检出率可达高峰,常用于风疹急性期或新近感染的诊断。抗风疹病毒IgG抗体用于调查既往感染。

巨细胞病毒。又称巨细胞包涵体病毒,简称CMV,是人类病毒性疾病的常见病原体之一。CMV对宿主或培养的组织细胞有高度的种属特异性,人类CMV只感染人且只能在人的成纤维细胞中增殖。人类对CMV普遍易感,初次感染多在2岁以下,常呈隐性感染,但可长期带毒成为潜伏感染。病毒主要潜伏在唾液腺、肾脏、乳腺、白细胞及其他腺体

处,且可长期或间歇性的自各种分泌液中排出。CMV可通过多种途径传播,如性接触、输血、器官移植等。密切接触的人群,免疫力低下或经过免疫抑制剂治疗的病人CMV感染率较高。妊娠妇女感染CMV会通过胎盘感染胎儿,引起胎儿先天性畸形,严重的还会导致流产或者死胎。通过产道或者母乳感染的新生儿,一般没有临床症状或症状较轻。

检测抗人巨细胞病毒(HCMV)抗体的方法较多,包括补体结合试验、间接血凝试验、免疫荧光试验、免疫印迹试验、ELISA、放射免疫分析和化学发光法等。

单纯疱疹病毒。有两个血清型:HSV-1和HSV-2。HSV常存在于感染者唾液中,主要通过分泌物、直接密切接触以及性接触传染,器官移植、输血或血液制品也可以传播。HSV在人群中感染较普遍,通常是隐性感染,但也可能是全身性严重感染。感染分原发性感染和复发性感染。HSV-1主要引起生殖器以外的皮肤、黏膜和器官感染,也可以引起原发性生殖器疱疹。HSV-2则主要引起生殖器疱疹,也与子宫颈癌的发生有关。HSV可以通过胎盘感染胎儿,导致胎儿畸形、流产等。孕妇生殖道疱疹会在分娩时传染胎儿,引起新生儿疱疹。

目前诊断HSV感染的方法有补体结合试验、中和试验、免疫荧光试验、ELISA、放射免疫实验和化学发光法等。鉴于技术上的原因和生物学上的交叉反应,对Torch试验阳性结果的意义应结合临床综合判断,孕妇不能仅以此抗体阳性作为终止妊娠的依据。

影响胎儿健康的因素有很多,每一位准妈妈都应该了解,最大程度保护孩子的健康发育成长。

14 节目预告

南宁广播电视台

<http://www.nntv.cn/nngdb/>

本期16版 2024年4月25日出版 版次/黄嘉嘉 编辑/黄丽娟 审阅/冯美娟 热线电话:0771-5655815

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/4/29 星期一

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(13)
09:58 小爸妈(14)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(17)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(18)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(19)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大博弈(38)
22:20 大博弈(39)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/30 星期二

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(15)
09:58 小爸妈(16)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)

- 13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(20)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(21)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(22)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大博弈(38)
22:20 大博弈(39)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/1 星期三

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(17)
09:58 小爸妈(18)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(23)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(24)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(25)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 麓山之歌(2)
22:20 麓山之歌(3)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/2 星期四

- 20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大博弈(40)
22:20 麓山之歌(1)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/3 星期五

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(19)
09:58 小爸妈(20)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(26)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(27)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(28)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 麓山之歌(4)
22:20 麓山之歌(5)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/4 星期六

- 07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(21)
09:58 小爸妈(22)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(29)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(30)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(31)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 麓山之歌(6)
22:20 麓山之歌(7)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/5 星期日

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(25)
09:58 小爸妈(26)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(35)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(36)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(37)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 麓山之歌(8)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/4/29 星期一

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(11)
18:08 特战荣耀(12)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/5/1 星期二

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(17)
18:08 特战荣耀(18)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/5/2 星期三

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(15)
18:08 特战荣耀(16)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国

2024/5/3 星期四

- 20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/5/4 星期五

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(19)
18:08 特战荣耀(20)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/5/5 星期六

- 00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(19)
18:08 特战荣耀(20)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

2024/5/6 星期日

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(23)
18:08 特战荣耀(24)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 丝路潮
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

2024/5/7 星期一

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壱城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(23)
18:08 特战荣耀(24)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 丝路潮
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/4/29 星期一

- 00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战(26)
08:17 我的抗战(27)
09:00 我的抗战(28)
09:54 我的抗战(29)
10:46 我的抗战(30)
11:40 我的抗战(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(26)
13:47 烽烟尽处(27)
14:40 烽烟尽处(28)
15:35 烽烟尽处(29)
16:27 烽烟尽处(30)
17:17 烽烟尽处(31)
18:00 边城(14)
18:55 边城(15)
19:50 边城(16)
20:47 边城(17)
21:33 边城(18)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 致命行动(11)
23:33 致命行动(12)

2024/4/30 星期二

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战(31)
08:17 我的抗战(32)
09:00 我的抗战(33)
09:54 我的抗战(34)
10:46 我的抗战(35)
11:40 我的抗战(36)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(31)
13:47 烽烟尽处(32)
14:40 烽烟尽处(33)
15:35 烽烟尽处(34)
16:27 烽烟尽处(35)
17:17 烽烟尽处(36)
18:00 边城(18)

18:55 边城(19)
19:50 边城(20)
20:47 边城(21)
21:33 边城(22)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 致命行动(11)
23:33 致命行动(12)

2024/5/1 星期三

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战(36)
08:17 我的抗战(37)
09:00 浴血青春(1)
09:54 浴血青春(2)
10:46 浴血青春(3)
11:40 浴血青春(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(36)
13:47 烽烟尽处(37)
14:40 烽烟尽处(38)
15:35 烽烟尽处(39)
16:27 数风流人物(1)
17:17 数风流人物(2)
18:00 边城(22)
18:55 边城(23)
19:50 边城(24)
20:47 边城(25)
21:33 边城(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 致命行动(13)
23:33 致命行动(14)

2024/5/2 星期四

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 浴血青春(4)
08:17 浴血青春(5)
09:00 浴血青春(6)
09:54 浴血青春(7)
10:46 浴血青春(8)
11:40 浴血青春(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 13:00 数风流人物(2)
13:47 数风流人物(3)
14:40 数风流人物(4)
15:35 数风流人物(5)
16:27 数风流人物(6)
17:17 数风流人物(7)
18:00 边城(26)
18:55 边城(27)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 边城(28)
21:25 边城(29)
22:10 致命行动(15)
23:05 致命行动(16)
23:45 致命行动(17)

2024/5/3 星期五

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 浴血青春(9)
08:17 浴血青春(10)
09:00 浴血青春(11)
09:54 浴血青春(12)
10:46 浴血青春(13)
11:40 浴血青春(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 数风流人物(7)
13:47 数风流人物(8)
14:40 数风流人物(9)
15:35 数风流人物(10)
16:27 数风流人物(11)
17:17 数风流人物(12)
18:00 边城(29)
18:55 边城(30)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:08 宜居首府 筑梦南宁(重播)
20:32 边城(31)
21:25 边城(32)
22:10 致命行动(18)
23:05 致命行动(19)
23:45 致命行动(20)

2024/5/4 星期六

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)

- 07:30 浴血青春(14)
08:17 浴血青春(15)
09:00 浴血青春(16)
09:54 浴血青春(17)
10:46 浴血青春(18)
11:40 浴血青春(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 数风流人物(12)
13:47 数风流人物(13)
14:40 数风流人物(14)
15:35 数风流人物(15)
16:27 数风流人物(16)
17:17 数风流人物(17)
18:00 边城(32)
18:55 火线三兄弟(1)
19:50 火线三兄弟(2)
20:47 火线三兄弟(3)
21:33 火线三兄弟(4)
22:20 致命行动(21)
23:15 致命行动(22)
23:55 致命行动(23)

2024/5/5 星期日

- 00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 浴血青春(19)
08:17 浴血青春(20)
09:00 浴血青春(21)
09:54 浴血青春(22)
10:46 浴血青春(23)
11:40 浴血青春(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 数风流人物(17)
13:47 数风流人物(18)
14:40 数风流人物(19)
15:35 数风流人物(20)
16:27 数风流人物(21)
17:17 数风流人物(22)
18:00 火线三兄弟(4)
18:55 火线三兄弟(5)
19:50 火线三兄弟(6)
20:47 火线三兄弟(7)
21:33 火线三兄弟(8)
22:20 致命行动(24)
23:15 致命行动(25)
23:55 致命行动(26)

南宁广播电视台 公共频道

2024/4/29 星期一

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 教育我来说(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 教育我来说(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(18)
13:45 亲爱的小孩(19)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(36)
22:56 搭错车(37)
23:42 搭错车(38)

2024/5/1 星期三

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(22)
13:45 亲爱的小孩(23)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 生活像阳光一样灿烂(4)
22:56 生活像阳光一样灿烂(5)
23:42 生活像阳光一样灿烂(6)

2024/4/30 星期二

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁

2024/5/2 星期四

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(24)
13:45 亲爱的小孩(25)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 生活像阳光一样灿烂(7)
22:56 生活像阳光一样灿烂(8)
23:42 生活像阳光一样灿烂(9)

2024/5/3 星期五

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(28)
13:45 亲爱的小孩(29)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 生活像阳光一样灿烂(13)
22:56 生活像阳光一样灿烂(14)
23:42 生活像阳光一样灿烂(15)

08:30 人文纪录

08:55 舞动剧场

09:00 科技苑

09:30 影像南宁

09:35 校园大视界(重播)

09:58 舞动剧场

12:00 校园大视界(重播)

12:20 影像南宁

12:25 科技苑

13:00 亲爱的小孩(26)

13:45 亲爱的小孩(27)

14:32 奇趣大自然

15:02 人文纪录

15:27 影像南宁

15:32 舞动剧场

15:39 舞动剧场

18:40 舞动剧场

19:45 校园大视界(重播)

20:02 舞动剧场

20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然

21:12 人文纪录

21:37 舞动剧场

21:45 影像南宁

21:55 校园大视界(重播)

22:10 生活像阳光一样灿烂(13)

22:56 生活像阳光一样灿烂(14)

23:42 生活像阳光一样灿烂(15)

15:39 舞动剧场

18:40 舞动剧场

19:45 校园大视界(重播)

20:02 舞动剧场

20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然

21:12 人文纪录

21:37 舞动剧场

21:45 影像南宁

21:55 校园大视界(重播)

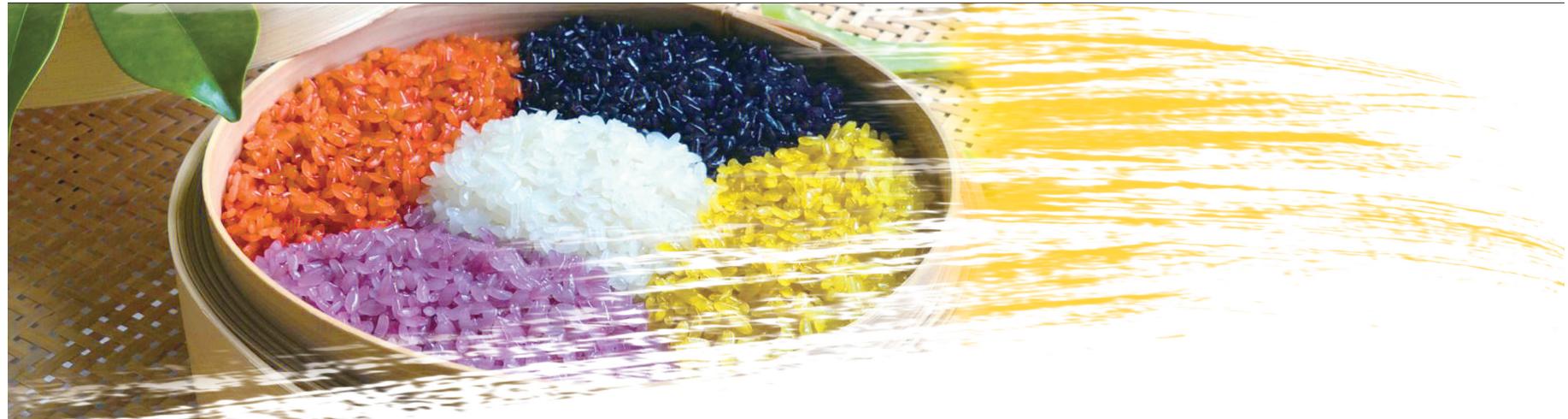
22:10 生活像阳光一样灿烂(10)

22:56 生活像阳光一样灿烂(11)

23:42 生活像阳光一样灿烂(12)

2024/5/5 星期日

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(30)
13:45 亲爱的小孩(31)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 教育我来说
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 生活像阳光一样灿烂(13)
22:56 生活像阳光一样灿烂(14)
23:42 生活像阳光一样灿烂(15)



舌尖上的“广西三月三”

2024年“广西三月三·八桂嘉年华”系列活动通过听觉、味觉、嗅觉、视觉的综合体验,让来自四面八方的游客感受广西传统文化、民族文化的独特魅力。壮族是一个热爱色彩的民族,对于食物同样有着“出彩”的表达。每年清明节和“广西三月三”期间,家家户户都会制作五色糯米饭。

五色糯米饭“多彩”飘香 美食中领略非遗之美



“广西三月三”期间一定少不了一道传统特色美食,那就是五色糯米饭。在南宁市武鸣区,五色糯米饭甚至已经形成了产业链,为什么广西壮族儿女会如此钟情五色糯米饭呢?

走进武鸣区壮族五色糯米饭制作技艺传承基地民俗非遗馆,陈列的生产工具、生活用具,以及壮族农耕、织锦等民俗文化和劳动场景一一展示在眼前,这些物件是丰富多彩的壮民族习俗的重要载体。

武鸣区作为壮族的发源地之一,壮民族文化源远

流长,其中壮族五色糯米饭制作技艺历史悠久,起源于壮族传统农耕社会生产生活,依托清明节、“广西三月三”等民间节庆习俗传承发展。2010年5月,壮族五色糯米饭制作技艺列入了广西第三批自治区非物质文化遗产名录。

换上壮族传统服饰,记者就急不可待开始体验五色糯米饭的制作了,而制作五色糯米饭的第一步就是去找植物,是什么植物呢?

据“壮族五色糯米饭制作技艺”项目传承人潘红华介绍,这些植物是制作五色糯米饭的染料,红兰草用来制作红色糯米饭,紫兰藤制作紫色糯米饭,这些都是天然植物,能染出红、紫、黑、黄的颜色。

潘红华说,制作五色糯米饭需要的各种植物,必须是纯天然环境下生长出来的,如果在种植过程中使用了化肥、农药,那么长出来的植物萃取出来汁液颜

色就没有那么鲜艳,而且还会变色。这既是大自然的馈赠也富含着祖先的智慧,所以一定要坚持这个传统。

五色糯米饭因呈黑、红、黄、紫、白五种颜色而得名。在制作过程中,壮族群众会先选择优质糯米,再取紫兰藤、黄花或黄栀子、枫叶、红兰草等天然植物浸泡出液,分别拌着糯米,然后合而蒸之,这样制作出来的五色糯米饭不仅色彩斑斓,而且味道香醇,吃起来口齿生香、回味无穷。

吃五色糯米饭最好要吃刚蒸出来的,一粒粒饱满的糯米在口中混合着香气,各种植物使每一粒糯米散发着不同的香气,一口下去有不同的味觉享受。记者推荐读者们一个吃法,那就是用五色糯米饭和腊肠、香葱炒制。

匠心传承非遗美食 预制工艺玩“新花样”

在五色糯米饭制作技艺的发扬过程中,最关键的一点就是传承。如今,五色糯米饭已经不仅仅是一道可以品尝的美食,更是一种文化的继承。除了将它的制作技艺传承下去之外,还需要不断传播五色糯米饭的文化故事。这些年来,为了让五色糯米饭传播得更远,让更多人也能够品尝到壮族的非遗美食,潘红华坚持“守正创新”,通过预制工艺让五色糯米饭玩出了“新花样”。

潘红华说,因为壮族有以糯为礼的习俗,平时如果做不了五色糯米饭,三色、四色也有人做,于是她就萌生了有没有什么办法能够一年四季都能吃上原汁原味五色糯米饭的想法,她决定将五色糯米饭制作成预制食品。

那么预制的五色糯米饭要如何制作呢?潘红华告诉记者,糯米富含葡萄糖和氨基酸,蒸熟的糯米饭晾干之后,口感品质也不会改变。因此,她从做米花糖的传统工艺中找到了路子,使用阴米的工艺来制作预制五色糯米饭。

为了规范预制五色糯米饭的生产标准,2023年,自治区卫生健康委发布了《五色糯米饭》和

《红蓝草》两项广西食品安全地方标准,根据《五色糯米饭》食品安全标准,规定了五色糯米饭的术语和定语,产品分类、要求、食品添加剂、生产加工过程的卫生要求、检验方法、检验规则、标签、标志、包装、运输、贮存和保质期,这也意味着五色糯米饭取得了走入更大市场的许可证,可以“出远门”了。

传承五色糯米饭不仅仅是从手工艺上着手,近年来,武鸣区积极加强保护工作平台建设,目前建有太平镇庆乐小学、伊岭岩风景区、城区13个镇文广站、广西壮乡民俗文化有限公司等16个壮族五色糯米饭制作技艺传承基地。平台通过图文、影像、现场体验等方式对壮族五色糯米饭制作技艺进行宣传和展示,让参观者更直观地了解壮族特色文化,为武鸣开展传习活动提供了强有力保障。

潘红华深知五色糯米饭是壮族文化的承载,是一种民俗的表达,她和她的团队不光要把这个文化自信深深地扎根在老一代心里,更要传承给青年一代,让这种文化,这种民俗,代代传承



下去。

五色糯米饭象征着壮族人对美好生活的向往,也是一代代匠心的传承。五色糯米饭用预制工艺,不仅打破了季节和地域的界限,还打造出了五色馍、五色糕、五色粽、五色汤圆、五色香芋团及糯米海鸭蛋、糯米甜酒、糯米血肠等产品,实现了全产业链工业模式,舌尖上的“广西三月三”在产业上实现了更多可能。

五色糯米饭是“广西三月三”的美味佳肴,更是藏在幸福里的味道。农历三月初三正值春耕好时节,制作五色糯米饭不仅蕴含着人们祈求风调雨顺、五谷丰

登的美好期望,更寓意一家人的生活像百花灿烂般幸福美好,象征着各族人民如同糯米饭团一样紧紧地团结在一起。

